Jeffrey E. Young, Ph.D., e Janet S. Klosko, Ph.D
Introdução de Aaron Beck, M.D.

Reinvente Sua Vida

Um programa avançado para ajudá-lo a acabar com comportamentos negativos... e sentir-se bem novamente!

DESCUBRA TÉCNICAS E FERRAMENTAS PARA:

- Criar um ambiente mais positivo e produtivo
- Desenvolver relacionamentos satisfatórios
- Energizar e transformar o seu dia a dia
- Livrar-se da ansiedade, do medo e do pânico
- Quebrar o ciclo de comportamentos destrutivos
- Superar sentimentos de insegurança e rejeição

REINVENTE SUA VIDA

Reinventing your life – The breakthrough program to end negative behavior and feel great again.

Jeffrey E. Young & Janet S. Klosko,1993

Tradução livre por:
Aline Arias Wolff
Andre Pereira
Claudia Moog
Cristiane Figueiredo
Eliane Falcone
Fabian Dullens
Denise Ando
Katia Larssen
Marco Aurélio Mendes

Sumário

1

AS ARMADILHAS DE VIDA

Traduzido livremente por Eliane M.O. Falcone

- Você se sente atraído por relações com pessoas que são frias com você? Você sente que nem mesmo as pessoas mais próximas se preocupam com você ou lhe entendem o suficiente?
- Você sente que possui interiormente um tipo de imperfeição que lhe impede de ser querido e aceito por alguém que realmente lhe conheça?
- Você prioriza as necessidades dos outros às custas das suas a ponto de desconhecer as suas necessidades autênticas?
- Você teme que lhe possa ocorrer algo ruim até o ponto de que uma simples dor na garganta lhe desperta o temor de uma enfermidade muito mais grave?
- Você se surpreende com o fato de se sentir infeliz, insatisfeito ou desvalorizado, apesar de receber o reconhecimento geral?

Esses padrões são denominados de *armadilhas de vida*. Neste livro são descritas as onze armadilhas de vida mais comuns e se ensina como *reconhece-las*, entender as suas *origens* e *muda-las*.

Uma armadilha de vida é um padrão que se inicia na infância e se repete durante toda a vida. Começa como algo que é transmitido por nossas famílias ou por outras crianças. Se no passado fomos abandonados, criticados, superprotegidos, maltratados ou rejeitados, fomos prejudicados de certa maneira e a armadilha de

vida constitui uma parte de nós. Com o tempo, abandonamos o lugar onde crescemos e repetimos essas mesmas situações nas quais fomos maltratados, depreciados, desvalorizados ou controlados, o que nos leva a fracassar na busca de nossos objetivos mais desejados.

As armadilhas de vida determinam como pensamos, sentimos, atuamos e nos relacionamos com os demais. São acompanhadas de sentimentos intensos tais como a raiva, a tristeza e a ansiedade e, inclusive quando *parece* que temos tudo, quer seja posição social, um casamento ideal, o respeito das pessoas próximas ou o êxito profissional, sentimo-nos incapazes de saborear a vida ou de valorizar nossos êxitos.

JED: É um agende bem sucedido da Bolsa de 39 anos que conquista muitas mulheres, porém na realidade nunca se sente íntimo com elas. A armadilha de vida de Jed é a Privação Emocional.

Quando começamos a desenvolver o enfoque das armadilhas de vida, tratamos de um paciente fascinante chamado Jed. Seu caso ilustra a perfeição da natureza autodestrutiva dessas armadilhas.

Jed saía cada vez com uma mulher diferente, porém insistia no fato de que nenhuma lhe convencia. Todas lhe decepcionavam. A intimidade em suas relações se reduzia ao enamoramento daquelas mulheres que lhe atraíam sexualmente. Seu problema era que essas relações nunca iam mais além disso.

Jed não se tornava *íntimo* dessas mulheres, *conquistava-as* e perdia o interesse quando sentia que "havia ganho" ou quando a mulher começava a se apaixonar por ele.

JED: *Quando uma mulher se apega a mim, deixo de sentir atração. Quando começa a se apegar a mim, especialmente em público, só desejo fugir*.

Jed lutava contra a solidão. Sentia-se aborrecido e carente. Tinha uma sensação de vazio em seu interior e buscava com inquietação uma mulher que lhe agradasse, apesar de estar convencido de que jamais a encontraria. Sentia que sempre foi só e que sempre seria.

Quando menino, Jed sentia essa mesma solidão dolorosa. Nunca conheceu seu pai e sua mãe era fria e pouco emotiva, de modo que nenhum dos dois satisfez as suas necessidades emocionais. Cresceu com essa carência e reproduziu esse estado de desapego como adulto.

Durante anos Jed repetiu esse padrão com os terapeutas, sem dar-se conta, mudando de um terapeuta para outro. No início, lhe davam esperanças, porém depois o decepcionavam. Não se conectou com nenhum deles e sempre encontrava um defeito que justificava o abandono da terapia. Cada experiência terapêutica confirmava que sua vida não havia mudado e isso acentuava a sua sensação de solidão.

Os terapeutas eram em geral calorosos e empáticos com ele, porém Jed sempre encontrava alguma desculpa para evitar a intimidade que lhe era tão pouco familiar e incômoda. O apoio emocional que lhe dedicavam era essencial, porém não era suficiente. Seus terapeutas não *confrontavam* os seus padrões autodestrutivos, nem com a frequência suficiente, nem com a firmeza necessária. Para que Jed pudesse superar a privação emocional como armadilha de vida, teria que deixar de encontrar falhas nas mulheres que conhecia e começar a assumir a responsabilidade de lutar contra o incômodo que sentia quando estava perto das pessoas, aceitando os carinhos delas.

Jed veio a nossa consulta para tratar seu problema e cada vez que a armadilha vital adquiria relevância em sua vida, procurávamos confrontá-la e tentávamos destruí-la. Era importante mostrar-lhe que compreendíamos sinceramente que o grande incômodo que sentia quando em intimidade com alguém se devia a frieza emocional de seus pais. Sem dúvida, quando insistia que Wendy não era suficientemente bonita, que Isabel não era bastante brilhante ou que Melissa não era

a mulher mais apropriada para ele, tentávamos mostrar-lhe que havia voltado a cair na armadilha de vida, já que estava buscando falhas para evitar sentir o afeto. Atualmente está comprometido com Nicole, uma mulher afetuosa e suave:

JED: *Meus terapeutas anteriores eram verdadeiramente compreensivos e consegui ter uma consciência de minha infância sombria, porém nenhum deles fomentou a mudança. Era muito fácil recorrer a meus velhos padrões familiares. Sem dúvida, este enfoque era diferente.*

Finalmente, assumi a responsabilidade de trabalhar minhas relações. Não queria que minha relação com Nicole fosse outro fracasso, porém sentia que para mim o era. Ainda que me desse conta de que Nicole não era perfeita, decidi finalmente que ou estabelecia uma relação com alguém ou me resignava a ficar só para sempre.

O enfoque das armadilhas de vida implica em um enfrentamento constante conosco. Ao longo desta obra você aprenderá a descobrir as armadilhas de vida, a forma como elas atuam em sua vida e o modo de contrariá-las a cada vez em que esse mecanismo esteja em funcionamento, até que esses padrões não tenham mais efeito sobre você.

HEATHER: Mulher de 42 anos que tem um grande potencial. Sem dúvida, se tranca em sua casa porque seus medos a tornam incapaz. Apesar de tomar um tranquilizante (lorazepam) para a ansiedade, sofre a vulnerabilidade como armadilha de vida.

Em certo sentido, Heather não vivia, já que sentia medo demasiado para empreender qualquer ação. Para ela a vida continha muitos perigos e preferia ficar em casa, onde se sentia "mais segura".

HEATHER: *Sei que existem muitas coisas maravilhosas para fazer na cidade. Gosto de teatro, de restaurantes bonitos, ver os meus amigos. Porém tudo isso é demasiado para mim. Não me divirto. Sempre estou muito preocupada, como se algo terrível fosse ocorrer.*

Heather se preocupava com os acidentes de tráfego, desabamento de pontes, assaltos, contágio de HIV e gasto excessivo de dinheiro. Não é surpreendente que uma viagem pela cidade não fosse agradável para ela.

O marido de Heather, Walt, estava muito aborrecido com ela. Ele queria sair e fazer as coisas. Walt dizia, com razão, que era injusto não poder fazê-las. Tornou-se mais autônomo e cada vez mais prescindia dela.

Os pais de Heather foram superprotetores. Sobreviveram ao Holocausto e passaram boa parte de sua infância nos campos de concentração. Tratavam-na como uma boneca de porcelana. Continuamente lhe advertiam de possíveis (ainda que improváveis) ameaças: podia contrair uma pneumonia, afogar-se ou ficar presa em um incêndio. Não é de estranhar que passasse a maior parte de seu tempo em um doloroso estado de ansiedade e que tentasse que seu mundo fosse seguro. Sem dúvida, os prazeres da vida lhe estavam escapando.

Heather tomou diferentes medicações contra a ansiedade durante três anos. (A medicação é o tratamento mais frequente para a ansiedade). Recentemente foi ao psiquiatra, o qual lhe prescreveu lorazepan. Tomava os comprimidos diariamente, o que lhe proporcionou certo alívio. *Sentia-se* melhor, menos angustiada e a vida se tornou mais prazerosa. Com a medicação, sentia-se mais capaz de enfrentar seus medos. Ainda assim, seguia sem sair e seu marido se queixava de que somente a medicação não a tornava mais feliz dentro de sua casa. Outro problema sério é que Heather sentia que dependia do lorazepan:

HEATHER: *Sinto-me como se tivesse que levar o resto de minha vida tomando esse remédio. A ideia de deixa-lo me aterroriza. Não quero recair e voltar a ficar sempre assustada por tudo.*

Mesmo quando conseguia enfrentar bem as situações estressantes, Heather atribuía todo o seu êxito à medicação. Portanto, não sentia que havia superado as dificuldades nem que pudesse encarregar-se das coisas por si mesma. (Este é o principal motivo pelo qual os pacientes tendem a recair quando a medicação começa a ser retirada, sobretudo nos tratamentos para a ansiedade).

Heather fez progressos relativamente rápidos na terapia das armadilhas de vida e em um ano sua vida melhorou significativamente. Pouco a pouco começou a se expor a situações que anteriormente provocavam ansiedade: podia viajar, ver os amigos, ir ao cinema, decidiu procurar um trabalho de meio expediente que exigia sair diariamente.

Como parte do tratamento, lhe ensinamos a estimar corretamente a probabilidade de que ocorreriam coisas prejudiciais. Demonstramos como ela exagerava os riscos de sofrer uma catástrofe em situações cotidianas e como superestimava a sua própria vulnerabilidade e debilidade fora de casa. Aprendeu a tomar precauções razoáveis e deixou de pedir reasseguramento ao marido e aos amigos para se tranquilizar. Seu casamento melhorou e voltou a curtir a vida.

A ironia da repetição

Jed e Heather ilustram duas das onze armadilhas de vida: a privação emocional e a vulnerabilidade. Não obstante, ao longo deste livro falaremos de outros pacientes cujos casos exemplificarão outras armadilhas de vida: subjugação, desconfiança e abuso, abandono, imperfeição, grandiosidade, dependência, fracasso, normas inalcançáveis e isolamento social. Provavelmente você reconhecerá aspectos de alguma armadilha de vida que forma parte de sua vida.

O fato de continuarmos repetindo a dor de nossa infância é um dos conhecimentos centrais da psicoterapia psicanalítica. Freud denominou de "as compulsões de repetição". A filha de um dos pais alcoólatra cresce para casar-se com

outro adicto ao álcool. O menino maltratado cresce para casar-se com uma pessoa que o maltrata ou ele mesmo pode maltratar. O menino que é vítima de abuso sexual cresce para prostituir-se e o menino que foi excessivamente controlado permite que os demais o controlem.

Este é um fenômeno desconcertante. Por que repetimos comportamentos? Por que voltamos a reproduzir nossa dor e prolongamos nosso sofrimento? Por que não construímos melhor nossas vidas e escapamos desses padrões? Quase todo o mundo repete de uma forma adversa os padrões negativos da infância. Esta é uma estranha verdade contra a qual nós, terapeutas, lutamos. Por uma ou outra razão, recriamos na vida adulta condições similares àquelas que foram tão destrutivas na infância. Uma armadilha de vida é a forma de reproduzir esses padrões.

O termo técnico para a armadilha vital é o *esquema*. O conceito de esquema procede da psicologia cognitiva. Os esquemas são crenças profundamente enraizadas, aprendidas nos primeiros anos de vida, que nós aplicamos a nós mesmos e ao mundo. Estes esquemas são centrais no conceito que temos de *nós mesmos*. Renunciar a crença em um esquema seria como abandonar a segurança de saber quem somos e como é o mundo; portanto, nos apegamos a ele, inclusive quando nos prejudica. Estas crenças remotas nos proporcionam um sentido de predição e de segurança, são cômodas e familiares. Em certo sentido, fazem com que nos sintamos em casa. Este é o motivo pelo qual os psicólogos cognitivos acreditam que os esquemas ou armadilhas de vida são tão difíceis de mudar.

Agora observaremos como as armadilhas de vida afetam a atração que sentimos em nossas relações sentimentais.

PATRICK: 35 anos de idade, mestre de obras. Quanto mais aventuras com outros homens tem a sua mulher Francine, mais ele a deseja. Patrick caiu na armadilha de vida do *abandono*.

Patrick é imensamente infeliz. Sua mulher tem aventuras com outros homens e sempre que isso ocorre ele se desespera.

PATRICK: *Faria qualquer coisa para que ela voltasse. Não posso suportar isso. Sei que se a perder isso acabaria comigo. Não posso entender por que tolero isso; é como se a quisesse mais quando sei que não está comigo. Começo a pensar "Se pudesse ser melhor, não necessitaria fazer isso. Se eu fosse melhor do que sou, ela estaria comigo". Não posso suportar a incerteza.*

Francine lhe prometia que seria fiel, porém cada vez que Patrick voltava a recuperar a confiança nela, dava-se conta de que havia sido traído novamente.

PATRICK: *Não posso acreditar que ela esteja novamente fazendo isso comigo. Depois da última vez, estava seguro de que pararia. Quero dizer, já se deu conta do que me fazia. Estive a ponto de suicidar. Não posso acreditar que faça isso comigo outra vez.*

Enquanto Patrick esperava, seu estado de ânimo flutuava entre o desespero e a raiva. Quando Francine finalmente chegava em casa, produzia-se uma cena. Algumas vezes lhe havia agredido, ainda que depois lhe pedisse perdão. Ele queria encontrar uma saída e um pouco de estabilidade e de paz. Esta era a ironia do abandono como armadilha de vida: quanto mais imprevisível era Francine, mais forte era a atração que Patrick sentia por ela e isso aumentava quando ela ameaçava ir embora.

A infância de Patrick foi cheia de perdas e de reações imprevisíveis. Seu pai abandonou a família quando ele tinha somente dois anos. Ele e suas duas irmãs foram criados pela mãe, uma alcoolista que lhes desatendia quando embriagada. Os sentimentos que tinha lhe eram familiares e os havia reproduzido ao casar-se com Francine e ao tolerar a infidelidade dela.

Patrick foi a um psicanalista (terapia freudiana) durante três anos. Via a sua analista três vezes por semana em sessões de cinquenta minutos; um gasto econômico considerável.

PATRICK: *Chegava à sessão, deitava em um divã e falava de qualquer coisa que me passasse pela cabeça. Ali me sentia só. Meu analista quase nem me falava durante esses três anos. Ainda que chorasse ou gritasse, normalmente não me dizia nada. Me sentia como se na realidade ele não estivesse ali*.

Falava muito sobre sua infância e de como se sentia ali, deitado em um divã. Começou a se sentir frustrado com o analista, já que progredia muito lentamente. *Entendeu* melhor os seus problemas, porém os mantinha. (Esta é uma queixa comum sobre os psicanalistas: conhecer o que lhe passa não é suficiente). Queria uma terapia que fosse mais rápida e mais direta.

O enfoque das armadilhas de vida ofereceu a Patrick o guia que precisava. Em vez de distantes e neutros com Patrick, *colaborávamos* com ele: ajudávamos a compreender com exatidão qual era o seu padrão e como poderia romper com ele; ensinávamos a ele como ser mais seletivo nas relações com as mulheres; alertávamos para o perigo envolvido em sua atração por pares destrutivos e a intensa atração sexual que isso lhe gerava. Fizemos com que ele se confrontasse com sua dolorosa realidade: se apaixonava por pares que reforçavam sua armadilha de vida.

Depois de um ano e meio de terapia, Patrick decidiu separar-se de Francine. Durante esse tempo, lhe havia dado todas as oportunidades. Havia tentado corrigir os comportamentos que eram destrutivos para a sua relação e que a distanciavam dele. Parou de controla-la, dando-lhe mais liberdade. Porém, apesar de tudo, Francine não mudou. De fato, a relação havia piorado.

A primeira vez que lhe perguntamos se havia planejado deixar Francine, Patrick insistia em dizer que tinha muito medo de desmoronar caso a abandonasse. Porém, quando finalmente a deixou e seu casamento acabou, não se arrasou. Tranquilizou-

se, sentiu-se mais seguro de si mesmo e viu que podia ter uma vida separada de Francine. Nós achamos que ele agiu corretamente, já que deixara uma relação destrutiva.

Patrick começou pouco a pouco a se encontrar com outras mulheres. No início, saía com mulheres parecidas com a ex-esposa, instáveis e incapazes de lhe dar apoio; era como se tropeçasse novamente na mesma pedra. Pouco a pouco nós o ajudamos a fazer eleições mais saudáveis, ainda que a atração que sentia não fosse demasiado intensa. Há seis meses ele vive com Sylvia, uma mulher muito estável e segura, que lhe é fiel. Ainda que tenha menos atrativos do que Francine, pela primeira vez em sua vida está aprendendo a se sentir satisfeito em um ambiente coerente e afetuoso.

O enfoque das armadilhas de vida ensina com exatidão qual é a relação mais saudável que se deve buscar e que tipo de relação é conveniente evitar. Geralmente isso não é uma tarefa fácil. Tal como Patrick, deve-se tomar decisões que são dolorosas a curto prazo e que podem ir de encontro a sentimentos essenciais, porém isso permitirá romper a rotina que manteve a pessoa aprisionada por toda a vida.

CARLTON: 32 anos, trabalha com o pai em um negócio têxtil familiar. Tem dificuldades para dirigir as outras pessoas e gostaria de fazer algo a respeito. Está aprisionado pela armadilha de subjugação.

Carlton era complacente com as pessoas. Antepõe as necessidades dos demais às suas. Quando solicitado a dizer o que quer, respondia sempre: “Para mim tanto faz. Você decide”.

Carlton tentava agradar a todos: a sua mulher, dizendo que “sim” a tudo o que ela desejava; aos filhos, nunca dizendo “não”. A seu pai, dedicando-se aos negócios familiares, ainda que esse trabalho lhe desagradasse.

Ironicamente, as pessoas se sentiam irritadas com Carlton, apesar do seu empenho em tentar agradá-las. Sacrificava-se tanto que sua mulher se aborrecia com ele por não ser o pilar da família. Mesmo se aproveitando da permissividade do pai, as crianças de aborreciam por ele não lhes colocar limites. Seu pai se aborrecia com

frequência pela debilidade e falta de agressividade do filho no trabalho, sobretudo no trato com os funcionários.

Mesmo sem se dar conta, Carlton também estava aborrecido, já que havia abdicado das próprias necessidades durante muito tempo. Esse padrão ele aprendeu muito cedo na vida. O pai de Carlton prosperou controlando e dominando os outros, sendo considerado um tirano. Tudo tinha que ser do seu jeito. Quando criança, se Carlton discordasse ou discutisse, seu pai o depreciava e sua mãe adotava um papel completamente passivo. Ela permaneceu deprimida por muito tempo e Carlton costumava adotar o papel de cuidador, procurando fazer com que a mãe se sentisse melhor. Não havia nenhum lugar que ele pudesse recorrer para atender às suas necessidades.

Antes de iniciar nosso tratamento, Carlton esteve durante dois anos em um tratamento experiencial denominado Gestalterapia. Seu terapeuta lhe animava a viver o presente e a se colocar em contato com seus sentimentos. Por exemplo, o terapeuta lhe fazia vivenciar exercícios de visualização nos quais imaginava seu pai e praticava como replicá-lo. Este enfoque lhe foi útil e o levou a perceber o quanto estava insatisfeito.

O problema foi que a terapia carecia de direção e que lhe faltava uma organização definida. Carlton ia sem rumo de sessão a sessão, explorando quais eram seus sentimentos mais relevantes. Naturalmente, continuava a expressar seu desagrado às pessoas que queria, já que não atuava em função de seus sentimentos e não entendia os motivos pelos quais isso lhe ocorria. O terapeuta não lhe mostrava os componentes de seu problema nem lhe ensinava técnicas específicas para superar sua subjugação.

A terapia das armadilhas de vida proporcionou a Carlton um *marco conceitual* simples e sensível que lhe permitiu se dar conta de que a subjugação era a característica principal de sua vida e aprendeu a maneira de muda-la. Começou a desenvolver opiniões e preferências e chegou também a ser mais assertivo com seu pai, seus empregados, sua mulher e seus filhos. Expressou a raiva e aprendeu a

reafirmar suas necessidades de forma calma e controlada. No início, sua mulher e seus filhos opuseram certa resistência porque perderam poder, porém rapidamente se tranquilizaram. Na realidade, eles gostavam que Carlton fosse assim, queriam que ele fosse forte.

Carlton tinha mais dificuldade de confrontar o pai. Mesmo que seu pai continuasse tentando manter uma posição dominante, Carlton descobriu que tinha mais influência sobre ele do que imaginava. Quando ameaçou deixar o negócio se não pudesse assumir um papel mais equitativo, seu pai modificou sua atitude. Agora Carlton está começando a assumir muitas das responsabilidades de seu pai, já que este se prepara para a aposentadoria. Descobriu também que ele o respeita.

Este caso nos ilustra que o fato de estarmos em contato com nossos sentimentos não é suficiente para que nossos problemas se resolvam. Muitas das terapias, também chamadas experienciais nos proporcionam um valioso instrumento para *sentir* a conexão entre o que experimentamos em nossas vidas cotidianas no presente e o que sentimos quando crianças. Porém esses enfoques raramente vão mais além de perceber esses sentimentos. Os pacientes costumam se sentir melhor depois das sessões, porém voltam a repetir seus velhos padrões em pouco tempo. O enfoque das armadilhas de vida proporciona uma série de tarefas estruturadas na forma de deveres comportamentais e um enfrentamento contínuo que ajudam a manter os progressos.

A revolução da terapia cognitiva

A terapia das armadilhas de vida se baseia no desenvolvimento de um enfoque denominado terapia cognitiva que foi desenvolvida pelo Dr. Aaron Beck nos anos sessenta. Temos incorporado muitos aspectos desse tratamento no enfoque das armadilhas de vida.

A premissa básica da terapia cognitiva é que o modo como *interpretamos* os acontecimentos de nossas vidas (pensamentos) determina como nos *sentimos* com

relação a eles (emoções). As pessoas com problemas emocionais tendem a distorcer a realidade. Por exemplo, a mãe de Heather lhe ensinou que as tarefas cotidianas, tais como uma viagem de metrô, poderiam ser muito perigosas. As armadilhas de vida nos induzem a considerar certas situações de uma forma errônea, a ponto de guiar nossos estilos cognitivos, ou seja, a forma de ver e interpretar o mundo.

Nós, terapeutas cognitivos, acreditamos que se ensinarmos os pacientes a serem mais precisos na forma de interpretar as situações, eles serão ajudados a se sentirem melhor. Se mostramos a Heather que ela pode viajar sozinha, sem correr perigo, então ela se sentirá menos assustada e começará a viver novamente.

O Dr. Beck sugere que examinemos nossos pensamentos de forma lógica. Se nos preocupamos, estamos exagerando, catastrofizando, personalizando etc.? Nossos pensamentos têm uma base lógica? Há outras maneiras de focalizar a situação? Além disso, o Dr. Beck afirma que deveríamos *colocar em prova* nossos pensamentos negativos mediante a realização de pequenos experimentos. Por exemplo, pedimos a Heather que andasse pelas ruas durante o inverno para que pudesse comprovar que não lhe ocorreria nada prejudicial, apesar de estar convencida de que poderia adoecer ou ser atacada.

A terapia cognitiva ganhou um grande respeito. As investigações, cada vez mais numerosas e amplas, revelam sua efetividade no tratamento de transtornos como a ansiedade e a depressão. A terapia se baseia em um enfoque ativo que ensina os pacientes a dominar suas próprias emoções mediante o controle de seus pensamentos.

Os terapeutas cognitivos podem combinar os métodos cognitivos com as técnicas comportamentais para que o paciente aprenda habilidades práticas como o relaxamento, a assertividade, o manejo da ansiedade, a resolução de problemas, a administração do tempo e as habilidades sociais.

Não obstante, ao longo dos anos nós temos percebido que os métodos cognitivos e comportamentais, ainda que de valor inestimável, não são suficientes para mudar padrões que se reproduziram durante toda a vida. Desse modo, desenvolvemos o

enfoque das armadilhas de vida em que se combinam técnicas cognitivas e comportamentais com técnicas psicanalíticas e experienciais. O caso de Madeline, o último que trataremos neste capítulo, demonstra tanto o valor como as limitações dos métodos cognitivo-comportamentais.

MADELINE: É uma cantora de 29 anos. Não conseguiu superar o fato de haver sido abusada sexualmente pelo padrasto. Madeline ainda reproduz a armadilha de vida de desconfiança e abuso.

Madeline nunca teve uma relação estável com um homem e foi de um extremo para o outro: ou evitava completamente os homens ou era promíscua. Na escola, Madeline evitava os meninos. Nunca saía com rapazes e nem teve um noivo.

MADELINE: *Nunca tive um garoto perto de mim. Lembro da primeira vez em que um rapaz me beijou. Eu escapei. Quando sentia que alguém gostava de mim, me comportava com frieza, até afastar a pessoa.*

Em seus dois primeiros anos de graduação, Madeline começou a beber e a tomar drogas. Durante esse período, manteve relações sexuais com mais de 30 homens. "Nenhum deles significou nada para mim", afirmou.

MADELINE: *Era uma selvagem no colégio. Me envolvia com todos. Havia uma residência de estudantes onde todos os garotos haviam transado comigo. Era uma desgraçada. Me sentia desprezível e só. Não podia dizer não. Saía com um garoto e acabava transando com ele, apesar de haver prometido a mim mesma que não o faria. Acreditava que essa era a única razão pela qual os garotos saíam comigo. Na realidade, não sabia por que fazia isso. Todo esse tempo foi como estar sem controle.*

A experiência de abuso sexual por parte de seu padrasto prejudicou a sua capacidade de intimidade com os homens e a vivência de sua sexualidade. Para ela, o sexo e o abuso estavam indissoluvelmente unidos.

Madeline voltou a evitar os homens. Durante muitos anos não saiu com homens e ficava preocupada porque acreditava que nunca se casaria e nem teria filhos.

O primeiro tratamento que Madeline seguiu foi a terapia cognitiva convencional. Sua terapeuta se centrou no presente: a evitação dos homens. Para Madeline era estranho falar de sua infância durante a terapia. Em vez disso, ela e sua terapeuta prepararam as tarefas que deveria fazer entre as sessões, tais como manter conversação com homens ou ir a festas. O terapeuta a ajudou a lutar contra seus pensamentos distorcidos tais como: "os homens só querem sexo", pedindo-lhe exemplos de homens cuidadosos que quiseram manter relações íntimas com ela.

A terapia durou vários meses. Madeline começou a sair outra vez, mas se sentia atraída por homens que não a tratavam adequadamente. Mesmo reconhecendo que muitos homens eram respeitadores, a experiência com seus namorados não confirmava. Madeline se dava conta de que, para mudar os seus padrões profundamente enraizados, precisava ir mais longe.

MADELINE: *Sentia que meu terapeuta me pedia que mudasse antes de entender minha própria situação. Quero dizer que sabia que tinha que mudar, tal como ele dizia. Tinha que iniciar relações com homens que me inspirassem confiança e tentar buscar a intimidade. Porém havia razões pelas quais eu evitava os homens e necessitava entender quais eram essas razões*.

Madeline começou a se aborrecer com cada um dos homens que se aproximava dela de maneira romântica. Compreendia que sua raiva era o resultado de pensamentos distorcidos, porém se sentia assim. Ela necessitava dirigir sua raiva à sua verdadeira causa: seu padrasto. Tinha que expressar e validar a sua raiva.

Durante o primeiro ano e meio de terapia das armadilhas de vida, ajudamos Madeline a reviver as lembranças do abuso mediante através de imagem. Ajudamos a exteriorizar a raiva que sentia frente a seu padrasto e a enfrentar as acusações que faziam a ela, além de encorajá-la a buscar um grupo de autoajuda formado por pessoas que haviam sofrido incesto. Mostramos também a maneira como ela reproduzia o padrão do abuso através da atração que sentia por pares que não a tratavam adequadamente.

Pouco a pouco Madeline começou a sair novamente. Apesar de se sentir atraída por homens que abusavam dela, conseguiu se afastar deles graças a nossa insistência. Em vez disso, nos centramos nos homens que a tratavam respeitosamente, ainda que a atração fosse menos intensa. Trabalhava o *exigir*, em vez de esperar que alguém lhe desse respeito. Aprendeu a dizer "não".

Aproximadamente um ano depois se apaixonou por Bem, um homem amável e sensível. Com ele chegou experimentar algumas vezes uma importante inibição sexual. Bem se mostrou disposto a colaborar para que ela pudesse superar suas dificuldades sexuais. Agora planejam se casar.

No capítulo 7 oferecemos algumas sugestões para mudar a desconfiança e abuso como armadilhas de vida. Além disso, queremos ressaltar que muitas das armadilhas de vida, especialmente as de desconfiança e abuso, requerem muito tempo para serem superadas e necessitam da ajuda de um terapeuta ou de um grupo de ajuda.

O tratamento de Madeline ilustra como a terapia das armadilhas de vida mantém o enfoque prático das terapias cognitivas e comportamentais: proporciona habilidades e gera mudanças. Porém nos interessa algo mais do que uma simples modificação de comportamento em curto prazo; queremos nos ater aos temas que se apresentam na vida, especialmente as dificuldades nas relações, a baixa autoestima e os problemas profissionais. Queremos nos centrar no comportamento, mas também na maneira como as pessoas *sentem* e se *relacionam*.

O próximo capítulo se inicia com um questionário que o ajudará a descobrir que armadilhas de vida você reproduz em sua vida.

2

QUAIS SÃO SUAS ARMADILHAS DE VIDA?

Traduzido livremente por Marco Aurélio Mendes

Neste capítulo, nós te ajudaremos a identificar quais as armadilhas de vida parecem ser mais pertinentes à você.

Classifique cada uma das 22 frases a seguir escolhendo a avaliação de 1 a 6 que melhor descreve você.

ESCALA DE AVALIAÇÃO

1 = Inteiramente falsa

2 = Em grande parte falsa

3 = Levemente mais verdadeira do que falsa

4 = Moderadamente verdadeira

5 = Em grande parte verdadeira

6 = Descreve perfeitamente

Primeiramente, classifique o quanto a afirmação é verdadeira em relação à sua infância, ou seja, à você enquanto criança. Caso a sua resposta não seja a mesma para diferentes momentos da sua infância, escolha o escore que melhor se aplica no que você sentia de uma forma geral até a idade de 12 anos. Depois, faça a mesma coisa em relação à você na atualidade, como adulto. Se a sua resposta não for a mesma para os diferentes períodos da sua vida adulta, escolha o escore que melhor se aplica à você nos últimos seis meses.

QUESTIONÁRIO DAS ARMADILHAS (ESQUEMAS) DA VIDA

QUANDO CRIANÇA	ATUALMENTE	DESCRIÇÃO
		1. Eu me agarro às pessoas com as quais tenho intimidade, por ter medo de que elas me deixem.
		2. Eu me preocupo com a possibilidade de as pessoas de quem eu gosto me deixarem ou me abandonarem.
		3. Eu geralmente fico procurando os motivos escondidos das pessoas; Não confio nas pessoas facilmente.
		4. Eu sinto que não posso baixar a guarda na presença dos outros, pois eles podem me prejudicar.
		5. Eu me preocupo mais do que a maioria das pessoas em relação ao perigo: de que eu ficarei doente ou de que algum mal irá acontecer a mim.
		6. Tenho medo de que eu (ou minha família) perderei dinheiro e ficarei pobre e dependente dos outros.
		7. Eu sinto que não sou capaz de me virar sozinho e portanto preciso da ajuda dos outros.
		8. Meus pais e eu tendemos a nos envolver excessivamente com a vida e com os problemas uns dos outros.
		9. Eu nunca tive alguém especial para cuidar de mim, me dar carinho, que compartilhasse suas

		coisas comigo, ou que se importasse profundamente com o que acontecia comigo.
		10. As pessoas não estavam presentes para atender às minhas necessidades emocionais de compreensão, empatia, orientações, aconselhamento e apoio.
		11. Eu sinto como se não pertencesse a nada. Sou diferente. Não me encaixo.
		12. Eu sou desinteressante e chato. Eu não sei o que dizer em situações sociais.
		13. Ninguém que eu deseje e que conheça o meu verdadeiro eu, com todos os meus defeitos expostos, poderá me amar.
		14. Eu tenho vergonha de mim mesmo; Não sou digno de receber amor , atenção e respeito dos outros.
		15. Não sou tão inteligente ou capaz quanto a maioria das pessoas, no que se refere ao trabalho ou estudo.
		16. Eu me sinto inadequado frequentemente porque não consigo equiparar-me aos outros em termos de talento, inteligência e sucesso.
		17. Sinto que não tenho escolha além de ceder ao desejo das pessoas, ou elas vão me rejeitar ou me retaliar de alguma maneira.
		18. As pessoas me vêem fazendo demais pelos outros e pouco por mim mesmo.
		19. Tento fazer o melhor; não consigo aceitar o

		"suficientemente bom". Preciso ser o número um em tudo o que faço.
		20. Tenho tanta coisa para fazer que não me sobre tempo para relaxar e me divertir.
		21. Eu sinto que não preciso seguir as regras e convenções que as outras pessoas seguem.
		22. Parece que não consigo me disciplinar para levar até o fim tarefas rotineiras e chatas ou para controlar minhas emoções

USANDO A TABELA DE RESULTADOS

Agora você está pronto para transferir os resultados do questionário para a tabela abaixo. O exemplo abaixo mostra como fazer isto:

EXEMPLO		
QUANDO CRIANÇA	ATUALMENTE	DESCRIÇÃO
3	2	1. Eu me agarro às pessoas com as quais tenho intimidade, por ter medo de que elas me deixem
5	4	2. Eu me preocupo com a possibilidade de as pessoas de quem eu gosto me deixarem ou me abandonarem

EXEMPLO DE PREENCHIMENTO DA TABELA DE RESULTADOS						
a	ARMADILHA (ESQUEMA)	CRIANÇA	ATUALMENTE	CRIANÇA	ATUALMENTE	MAIOR RESULTADO

X	Abandono	1. 3	1. 2	2. 5	2. 4	5

As questões 1 e 2 são ambas parte da armadilha de vida de Abandono. Vamos começar com a afirmação 1. Pegue o seu resultado do Questionário de Armadilhas da questão 1, do item *Quando Criança* e transfira para o campo do lado direito da palavra ABANDONO, ao lado do número 1 (embaixo da coluna *Criança*). Agora, pegue o resultado para este mesmo item 1 da coluna *Atualmente* e transfira para a tabela de resultados (embaixo da coluna *Atualmente*). Faça a mesma coisa para a afirmação 2.

Agora olhe para os resultados destas 4 colunas referentes às afirmações 1 e 2, que são as relacionadas ao esquema de Abandono. Qual é o maior? Transfira o maior resultado (1,2,3,4,5 ou 6) para a última coluna da tabela de resultados (MAIOR RESULTADO). Se o seu resultado for maior que 4, 5 ou 6, coloque um X na primeira coluna da tabela (a). Se você marcou X, isto significa que o Abandono é provavelmente um dos seus esquemas/armadilhas. Se o seu maior resultado for 1,2 ou 3, isto significa que o Abandono, provavelmente, não é um dos seus esquemas.

TABELA DE RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO DAS ARMADILHAS (ESQUEMAS)						
a	ARMADILHA (ESQUEMA)	CRIANÇA	ATUALMENTE	CRIANÇA	ATUALMENTE	MAIOR RESULTADO
	Abandono	1.	1.	2.	2.	
	Desconfiança e abuso					
	Vulnerabilidade					

	Dependência					
	Privação Emocional					
	Exclusão Social					
	Defectividade					
	Fracasso					
	Subjugação					
	Padrões Inflexíveis					
	Grandiosidade					

INTERPRETRANDO SEUS RESULTADOS

Iremos descrever brevemente as onze armadilhas (esquemas), apenas o suficiente para familiarizar você com o tema. Relembrando, cada linha marcada com X indica que provavelmente você tem determinado esquema. Naturalmente, quanto maior for o resultado mais o esquema se aplica a você e maior o impacto do mesmo em sua vida. Depois que você tiver finalizado os capítulos introdutório, você poderá ler mais detalhadamente sobre cada um dos esquemas ao longo do restante deste livro.

Se você não tem certeza se o esquema se aplica à você ou à alguém próximo, não se preocupe por enquanto. Quando você acabar de ler o capítulo dedicado à cada um dos esquemas, teremos um teste bem mais detalhado, ok?

OS ONZE ESQUEMAS

Dois esquemas referem-se à falta de segurança e proteção na sua família de origem. São os esquemas de *Abandono* e *Desconfiança* .

ABANDONO

Sensação de que as pessoas a quem você ama lhe deixarão e que você terminará isolado emocionalmente. Envolve a sensação de que as pessoas amadas podem morrer, abandonar-lhe por preferirem outra pessoa, de maneira que você sente que será deixado de lado e ficará sozinho. Em função desta crença, você pode se "grudar" às pessoas próximas de maneira exagerada e ironicamente, acabar por afastá-las. Você pode também ficar extremamente chateado ou com raiva sobre separações consideradas normais.

DESCONFIANÇA E ABUSO

Este esquema envolve a expectativa de que as pessoas irão lhe machucar de alguma forma seja mentindo, manipulando, caçoando, agredindo fisicamente, ou então tirarão vantagem de você. Se você tiver esta armadilha ou esquema, pode se esconder atrás de um muro de desconfiança. Você considera as intenções das pessoas suspeitas e tende a presumir o pior. Tem a expectativa de que as pessoas a quem ama lhe trairão. Ao mesmo tempo, evita relacionamentos íntimos, formando relações superficiais nas quais você não se abre nem se revela ou ainda se relaciona com pessoas que podem realmente lhe trair, sentindo-se com raiva e procurando se vingar.

Os próximos dois esquemas referem à sua habilidade em funcionar de forma autônoma e independente do mundo. São as armadilhas da Dependência e Vulnerabilidade.

DEPENDÊNCIA

Se você tiver a armadilha da Dependência em sua vida, pode se considerar incapaz de manejar o seu dia a dia, sem a ajuda de terceiros. Você depende de terceiros para agir, necessitando de suporte constante. No passado, quando criança, você se sentia

incompetente quando tentava exercer sua independência. Hoje, quando adulto, procura figuras consideradas fortes, se tornando dependente delas e permitindo que ditem as regras da sua vida. No trabalho, pode evitar agir por conta própria. É claro que este esquema paralisa a sua vida.

VULNERABILIDADE

A armadilha da Vulnerabilidade faz com que vivas com medo de que um desastre ou algo ruim possa acontecer na sua vida a qualquer momento, seja este de ordem natural, criminal, médica ou financeira. Você não se sente seguro neste mundo. Quando criança, você aprendeu a interpretar o mundo como um lugar perigoso sendo provavelmente superprotegido pelos seus pais, que se preocupavam demais com a sua segurança. Seus medos são excessivos e irreais mas mesmo assim, controlam a sua vida e drenam sua energia, buscando ter absoluta certeza de que você está seguro. Eles podem envolver também temas relacionados à doença: ter um ataque de ansiedade, ter AIDS ou enlouquecer. Podem estar focados em vulnerabilidades financeiras como falir ou acabar como um sem-teto vagando nas ruas e ainda envolver outras situações fóbicas como medo de voar, de ser assaltado ou de terremotos.

Os próximos dois esquemas referem-se à força de sua conexão emocional com os outros: Privação Emocional e Exclusão Social.

PRIVAÇÃO EMOCIONAL

Privação emocional é a crença de que sua necessidade de amor e afeto jamais será atendida satisfatoriamente por outra pessoa. Você imagina que ninguém se importa realmente contigo ou então que ninguém entende a maneira como se sente. Você se vê atraído por pessoas frias e egoístas, ou você mesmo é uma pessoa distante, levando a formar relações que serão inevitavelmente insatisfatórias. Você se sente traído e alterna entre ficar com raiva e se sentir magoado e sozinho. Ironicamente, sua raiva acaba por afastar as pessoas de você, confirmando sua privação emocional.

Quando os pacientes com privação emocional nos procuram para sessões de terapia, há um sentimento de profunda solidão que permanece conosco, mesmo após estes deixarem o consultório. Estas pessoas realmente não sabem o que é amor.

EXCLUSÃO SOCIAL

A armadilha da exclusão social envolve sua conexão aos amigos e a grupos, relacionando-se ao sentimento de estar isolado do mundo, de ser diferente. Se você possui este esquema, você se sentiu excluído pelos seus pares quando criança, não tendo a sensação de pertencimento a grupos sociais. Talvez suas características pessoais te levaram a se sentir diferente de alguma maneira. Na vida adulta, esta armadilha da exclusão social é mantida através da Evitação : você evita se socializar em grupos ou fazer amigos.

Você pode ter se sentido desta forma por haver algo que as outras crianças rejeitavam, acabando por ter uma sensação de estar socialmente excluído. Enquanto adulto, você pode achar -se feio, indesejável, chato, inferior ou de alguma forma, deficiente. Acaba por reviver a rejeição da infância, agindo e se sentido como inferior em situações sociais.

A armadilha da exclusão social não é tão aparente quanto possa sugerir. Muitos indivíduos com este tipo de esquema podem ter habilidades sociais adequadas e sentirem-se confortáveis em algumas relações íntimas. É surpreendente porém, como estas mesmas pessoas podem sentir-se extremamente ansiosas em reuniões, sala de aula, em encontros ou no trabalho. Elas têm uma qualidade de inquietude, de estar sempre procurando um lugar ao qual possam pertencer.

As duas armadilhas que relacionam-se à sua auto-estima são Defectividade (vergonha) e Fracasso.

DEFECTIVIDADE

Se você possui esta armadilha, sente-se errado, envergonhado e defeituoso. Você acredita que é fundamentalmente inadequado e incapaz de ser amado pelas pessoas que se aproximam e que possam conhece-lo mais profundamente. Quando criança, você não se sentiu aceito e respeitado na sua família, sendo criticado por suas falhou se as. Você acabava se culpando e se sentiu indigno de receber amor. Hoje, enquanto adulto, você tem receio do afeto e do amor, acreditando ser difícil que pessoas próximas possam lhe valorizar, esperando sempre ser rejeitado por elas.

FRACASSO

Fracasso é a crença de que você é inadequado em diversas áreas como escola, trabalho e esportes. Você acredita que falhou em comparação com os outros. Quando criança, você aprendeu a se sentir inferior em termos de resultados e realizações. Você pode ter tido alguma dificuldade de aprendizagem, ou nunca aprendeu a ter disciplina suficiente para adquirir habilidades importantes. As outras crianças eram sempre melhores que você. Você era chamado de estúpido, mole, vagaroso, desajeitado. Enquanto adulto, você mantém esta armadilha exagerando o seu próprio grau de fracasso e agindo de maneira a confirma-lo em sua vida.

As duas próximas armadilhas lidam com a auto-expressão – sua habilidade para expressar o que deseja e ter as suas reais necessidades atendidas : Subjugação e Autodisciplina insuficiente.

SUBJUGAÇÃO

Você sacrifica suas próprias necessidades e desejos para agradar aos outros ou em função da necessidade de terceiros e não da sua. Você se permite ser controlado, se submetendo a isto em função de um senso de culpa (de que pode magoar outras pessoas se colocando em primeiro plano) ou medo (de que será punido ou abandonado caso desobedeça). Quando criança, alguém especialmente próximo à você, lhe subjugava e dominava. Quando adulto, você desenvolve repetidamente

relações com pessoas excessivamente controladoras, se submetendo à elas ou desenvolve relações com pessoas carentes e frágeis que não podem lhe dar absolutamente nada em troca.

PADRÕES INFLEXÍVEIS

Se você se encaixa na armadilha de vida de Padrões Inflexíveis , pode desenvolver expectativas elevadíssimas sobre si mesmo e esforçar-se enormemente para alcançá-las. Acaba dando exagerada ênfase em status, dinheiro, posses e beleza. Acaba aplicando este modelo de padrões rígidos e inflexíveis à outras pessoas sendo exageradamente crítico. Quando criança, era sempre esperado que você fosse o melhor, sendo que qualquer coisa menor que o primeiro lugar era considerado um fracasso. Você aprendeu que nada do que fazia era bom o suficiente.

GRANDIOSIDADE

A última armadilha de vida chamada de Grandiosidade, está associada com a habilidade de desenvolver limites realistas na vida. Pessoas que se encaixam nesta armadilha sentem-se especiais, desejando falar, fazer ou ter o que quiserem imediatamente: acabam discordando do que é normalmente considerado razoável ou possível, em relação ao tempo, paciência e custo necessário para conseguir algum objetivo, tendo também grandes dificuldades em relação à autodisciplina.

Muitas das pessoas com esta armadilha de vida foram mimadas quando crianças. Não foram solicitadas a demonstrar e ter autocontrole ou a aceitar limites como as demais crianças. Quando adultos , ainda ficam zangados quando não conseguem algo que desejam.

Agora, você já tem uma idéia de quais armadilhas ou esquemas se aplicam à você. No próximo capítulo você aprenderá de onde se originam as armadilhas, de onde elas vêm e como as desenvolvemos enquanto crianças.

3

COMPREENDENDO AS ARMADILHAS DE VIDA

Traduzido livremente por Katia Larssen

Armadilhas de vida tem três características que permitem-nos reconhece-las.

1- Elas são padrões duradouros ou temas.
2- Eles são autodestrutivos.
3- Eles brigam pela sobrevivência.

Como foi dito no primeiro capítulo, uma armadilha de vida é um padrão ou tema que começa na infância e se repete ao longo da vida. Esse tema pode ser abandono ou desconfiança ou privação emocional ou qualquer outra armadilha de vida que tenha sido descrita anteriormente. O resultado final é que, como um adulto, nós nos conduzimos para recriar as condições da nossa infância que são as mais prejudiciais para nós.

As armadilhas de vida são autodestrutiva. Essa qualidade auto destrutiva é o que faz a armadilha de vida ser tão áspera para nós, como terapeutas, de assistir. Nós vemos alguém como Patrick se tornar abandonado novamente, ou alguém como Madeline se deixar abusar. Os pacientes são levados para situações que ativam suas armadilhas de vida, como os bichinhos de luz que são atraídos pela luz.

Uma armadilha de vida fere nosso senso de self, nossa saúde, ou nossos relacionamentos com outros, nosso trabalho, nossa felicidade, nosso humor-Isso ataca todos os aspectos da nossa vida.

Uma armadilha de vida briga fortemente para sobreviver. Nós sentimos uma forte pressão para mantê-la. Isso faz parte do impulso humano para consistência. A armadilha de vida é o que nós conhecemos. Apesar de ser doloroso, é confortável e familiar. É muito difícil de ser modificada. Além disso, nossas armadilhas de vida foram desenvolvidas quando nós éramos crianças como ajustes necessários para a convivência no ambiente familiar que vivíamos.

Esses padrões eram reais quando éramos crianças, o problema é que nós continuamos a repetir quando não nos servem mais.

COMO AS ARMADILHAS DE VIDA SE DESENVOLVEM

Um número de fatores contribuem para o desenvolvimento das armadilhas de vida. O primeiro é o temperamento. O temperamento é inato. É a nossa composição, a maneira como respondemos aos eventos do mundo.

Como outras características inatas, variedades de temperamento. Isso também abrange uma gama de emoções. Abaixo estão alguns exemplos de características que acreditamos ser hereditárias.

Dimensões possíveis de temperamento
Tímido------------Extrovertido
Passivo---------Agressivo
Emocionalmente plano----------------Emocionalmente intenso
Sensível-------------Invulnerável

Você pode pensar que seu temperamento é uma combinação de todas essas dimensões, e outras vezes você não sabe ou não conhece.

Claro que o comportamento é influenciado pelo meio ambiente também. Um ambiente seguro e nutridor forma e nos influencia. Isso é verdade (apesar de num grau menor) mesmo os traços que parecem puramente físicos, como por exemplo a altura. Nós nascemos com um potencial para certa altura, e se alcançamos esse potencial depende em parte do nosso ambiente, quando nós somos bem alimentados, temos um ambiente saudável, etc.

A experiência inicial mais influente no ambiente é a família. Numa visão mais ampla, as dinâmicas familiares são as dinâmicas do nosso mundo inicial. Quando nós revivemos um esquema, o que revivemos é quase sempre um drama da nossa infância com nossa família. Patrick revive o que ocorreu com ele, o abandono da mãe dele, e o que Madeline reviveu sendo abusada.

Na maioria dos casos a influência da família é muito forte no nascimento e progressivamente declina quando a criança cresce. Outras influências se tornam importantes com os pares, na escola, etc. Mas a família se mantem como situação primal. Os esquemas se desenvolvem quando as experiências inicias de vida são destrutivas. Abaixo estão alguns exemplos:

EXEMPLOS DE AMBIENTES DESTRUTIVOS NO INÍCIO DA VIDA

1- Um dos seus pais era abusivo, e o outro era passivo e fraco.
2- Seus pais eram emocionalmente distantes e tinham alta expectativas por performance.

3- Seus pais brigavam o tempo todo. Você ficava no meio das brigas.
4- Um dos seus pais era doente ou depressivo e o outro ausente. Você se tornou o cuidador.
5- Você se tornou emaranhado com um dos pais. Era suposto que você funcionasse como a esposa ou esposo substituto.
6- Um dos pais era fóbico e superprotegeu você. Esse pai ou mãe tinha medo de ficar sozinho e gruda em você.
7- Seus pais criticavam você. Nada era bom o suficiente.
8- Seus pais eram super. complacentes com você.
9- Você foi rejeitado pelos pares, ou se sentia diferente.

Hereditariedade e meio ambiente se interagem. As influências destrutivas da nossa infância interagiram com nosso temperamento na formação dos nossos esquemas. Nosso temperamento pode parcialmente determinar como nós fomos tratados pelos nossos pais. Por exemplo, frequentemente apenas uma criança na família é escolhido para o abuso. E nosso temperamento parcialmente determina como nós responderemos ao tratamento. No mesmo ambiente, duas crianças podem reagir de forma muito diferente. Ambas podem ser abusadas, mas uma se torna passiva e a outro revida.

O que uma criança precisa para o desenvolvimento

Nossa infância não precisa ser perfeita para sermos adultos bem ajustados. Apenas precisa ser, como Winnicott diz, "bom o suficiente". Uma criança tem certas necessidades básicas para a segurança básica, conexão com os outros, autonomia, auto estima, auto expressão, limites realistas. Se essas necessidades são satisfeitas, então a criança se desenvolverá normalmente psicologicamente. Quando as

necessidades básicas de uma criança é seriamente comprometida, os problemas se desenvolvem. Essas falhas são o que chamamos de armadilhas iniciais de adaptativa.

O que nós precisamos para nos tornarmos adultos saudáveis

1. Segurança básica
2. Conexão com as outras pessoas
3. Autonomia
4. Autoestima
5. Auto expressão
6. Limites realista

- **SEGURANÇA BÁSICA (ARMADILHA DE VIDA: *ABANDONO E DESCONFIANÇA E ABUSO)***

Alguns esquemas são mais essenciais do que outros. Segurança básica são os mais elementares. Eles começam no início da vida. Mesmo que uma criança tenha essa segurança, para uma criança, sentir-se seguro é absolutamente central. É uma questão de vida ou de morte.

A armadilha de vida de segurança básica envolve o tratamento da criança por seu ou sua família. O ameaça de abandono ou de abuso vem de quem nos é mais íntimo—por aquele que nos é íntimo—aquele que é suposto nos amar, tomar conta de nós, e nos proteger.

Pessoas que foram abusadas ou abandonadas enquanto criança são as mais feridas. Eles não se sentem seguros em lugar nenhum. Eles sentem que em qualquer momento alguma coisa terrível irá acontecer—alguém que eles amam pode machuca-lo ou deixa-lo. Eles se sentem vulneráveis e frágeis. Leva pouco para

romper seu equilíbrio. O seu humor é intenso e instável, e elas são impulsivos e autodestrutivas.

PATRICK: Algumas noites ele não veio para casa. Ele apenas não apareceu. E todos nós sabíamos onde ele estava, apesar de ninguém podia falar sobre isso. E quando ela estava em casa, isso não importava. Ela também estava alcoolizada, bebendo ou se preparando para beber.

Se você teve um pai ou mãe com alcoolismo severo, então sua necessidade de segurança geralmente não foi plenamente atendida.

Nós precisamos dizer que Patrick, como um adulto, é adicto à instabilidade. Situações instáveis puxam ele como um imã. Particularmente, ele sente uma grande atração por mulheres instáveis. Ele sente uma química. Essa é a mulher que ele se apaixona.

Uma criança que se sente segura pode relaxar e confiar. O senso básico de segurança é adjacente a tudo. Sem esse sentimento, pouca coisa é possível. Nós não podemos prosseguir para as outras tarefas de desenvolvimento. Muita energia é gasta enquanto nos preocupamos com questões de segurança, que geralmente são deixadas de lado.

Situações de insegurança infantil são na sua maior representam perigo de repetição. Você acaba entrando de cabeça de um relacionamento destrutivo para o outro. Ou você evita todos os relacionamentos, como Madeline fez no seus anos posteriores de faculdade.

- **CONEXÃO COM OS OUTROS (ARMADILHAS DE VIDA: PRIVAÇÃO EMOCIONAL E EXCLUSÃO SOCIAL)**

Para desenvolver um senso de conexão, nós precisamos de amor, atenção, empatia, respeito, afeição, compreensão, e orientação. Nós precisamos de todas essas coisas tanto dos pais como dos pares.

Existem duas formas de conexão com os outros. A primeira envolve intimidade. Geralmente o relacionamento íntimos são a nossa família, amores, e os melhores amigos. Eles são o nossos laços emocionais mais próximos. Em nossos relacionamentos íntimos, nós sentimos que tipo de conexão que temos com a mãe e com o pai. A segunda forma envolve a nossa conexão social. Esse é o senso de pertencer, ou de pertencer a um universo social maior. Os relacionamentos sociais são aqueles relacionados ao círculo de amigos e com os grupos da comunidade.

Problemas de conexão podem ser sutis, Você pode parecer que se adapta perfeitamente bem. Você pode ter uma família, amores, ou ser parte de uma comunidade. Ainda, profundamente você pode se sentir desconectado. Você se sente sozinho, e desejoso de um tipo de relacionamento que você não tem. Somente alguém bastante astuto poderá perceber que você não está realmente conectado com as outras pessoas ao seu redor. Você mantem as pessoas um pouco à distância. Você não permite a ninguém chegar muito junto. Ou seus problemas podem ser mais extremos. Você pode ser um solitário- Uma pessoa que sempre foi solitária-uma pessoa que sempre tem sido solitária.

Jed, o homem descrito no primeiro capítulo como aquele que é insatisfeito com uma mulher atrás da outra, tem sérios problemas e de intimidade. Ele sempre recua diante de intimidade. Ele mantem mesmo os mais próximos relacionamentos superficial. Quando ele inicialmente começou a terapia, não conseguia mencionar uma pessoa sequer a qual ele se sentia próximo

Jed cresceu num vácuo emocional. Não havia comunicação de sentimentos e afeição física. Nós dizemos que existem três tipos de privação na infância: nutrição, empatia e orientação. Jed era privado de todos os três.

Se você problemas de conexão, então solidão é uma questão para você. Você pode sentir profundamente que ninguém realmente se preocupa com você (esquema de Privação emocional). Você poderá se sentir isolada do mundo, que você não se encaixa em lugar nenhum
(Armadilha de vida: exclusão social). É um sentimento de vazio- Uma fome por conexão.

- **AUTONOMIA: FUNCIONAMENTO INDEPENDENTE (ARMADILHA DE VIDA: DEPENDÊNCIA E VULNERABILIDADE)**

Autonomia é a habilidade de separar dos pais e funcionar independentemente no mundo, comparável com outras pessoas na mesma idade. É a habilidade de viver numa casa, de ter uma vida, uma identidade, gols, objetivos e direções próprias, que não são somente dependente de suporte e direção dos nossos pais. É a habilidade para agir como um indivíduo- De ter um self.

Se você cresceu numa família que estimulou a autonomia, então seus pais ensinaram a você ser auto suficiente, a ter coragem para aceitar responsabilidades. Eles encorajaram você a aceitar responsabilidade e bom julgamento. Eles encorajaram você a se aventurar pelo mundo afora e interagir com as outras pessoas. Ao invés de superprotege-lo, eles ensinaram que o mundo é seguro e como se manter em segurança. Eles encorajaram você a desenvolver uma identidade separada.

Entretanto se você pode ter tido uma infância onde o meio ambiente foi menos saudável, o qual estimulou dependência e fusão. Seus pais podem não ter ensinado a você autoconfiança. Ao invés disso eles podem ter feito tudo para você, e minaram suas tentativas de fazer as coisas por si mesmo. Eles podem ter ensinado a

você que o mundo era perigoso e inseguro, e constantemente avisou você sobre os perigos do mundo e de possíveis doenças. Eles devem ter mantido você longe das suas próprias inclinações. Eles deem ter ensinado que você não podia confiar nos seus julgamentos ou decisões para sobreviver no mundo.

Heather, a mulher do cap. 1 com numerosas fobias, foi superprotegida quando criança. Seus pais constantemente avisaram ela sobre os perigos porque eles também eram constantemente avisados dos perigos eles também. Eles ensinaram ela a ser vulnerável no mundo.

Os pais de Heather não eram mal intencionados. Ao contrário, eles eram medrosos e estavam tentando protege-la. Esse sempre é o caso. Pais que superprotegem seus filhos podem ser um tipo de amor. Heather tinha a vulnerabilidade como uma habilidade de esquema. Sua habilidade para ser autônoma no mundo era debilitada porque ela era ficava muito temerosa para lidar com as coisas do mundo.

Sentir-se segura para se ariscar no mundo é um dos aspectos da autonomia. Sentir-se competente o suficiente para lidar com as tarefas diárias e ter um senso de self separado dos outros é um outro aspecto. Esses dois últimos tem mais haver com o esquema de dependência.

Com dependência, você fracassou em desenvolver um senso de competência sobre sua habilidade de funcionar no mundo. Provavelmente seus pais eram super. protetores: eles tomaram decisões por você, e tomaram a sua responsabilidade para eles, Eles sutilmente minaram você, criticando você sempre que você agia de acordo com as próprias ideias. Como consequência em adulto você se sentiu inábil para lidar com efetivamente no mundo sem a orientação, avisos, e suporte financeiro das pessoas as quais você que eram fortes e mais sábias que você. Mesmo que você tenha deixado seus pais- e nunca tenha realmente deixado seus pais. Você provavelmente entrou em algum relacionamento com a figura parental. Você encontrou um parceiro ou um chefe que serviu como a figura parental substituta.

As pessoas dependentes frequentemente tem um senso de self subdesenvolvido ou emaranhado. Suas identidades fundem com a identidade de seus pais ou esposas (maridos). O estereótipo é a esposa que se torna absorvida na vida do seu marido e perde o senso da própria identidade. Ela não tem amigos por si só, interesses próprios, opiniões pessoais. Quando ela fala, fala sobre a vida do seu marido.

Sentindo-se segura o suficiente para se aventurar no mundo. Sentindo-se competente, desenvolvendo um forte senso de self- Esses são os componentes da autonomia.

❖ **AUTOESTIMA (ARMADILHA DE VIDA: DEFECTIVIDADE E FRACASSO).**

Auto estima é um sentimento que vale a pena ter nossa vida pessoal, social, e de trabalho. Isso vem do sentimento de ser amado e respeitado quando criança na nossa família, pelos amigos, e na escola.

Idealmente todos nós deveríamos ter uma infância que desse suporte para nossa autoestima. Nós deveríamos nos sentir amados e apreciados pela nossa família, aceitos pelos pares e ser bem sucedido na escola. Nós deveríamos ter recebido elogios e encorajamento sem excessivo crítica ou rejeição.

Porém isso pode não ter sido o que ocorreu com você. Provavelmente você teve pais ou irmãos que constantemente criticaram você e que nada que você fez foi aceito. Você se sentiu não amado. Provavelmente você foi rejeitado pelos pares. Eles fizeram você se sentir não amado. Ou provavelmente você sentiu como um fracasso na escola ou nos esportes.

Como um adulto, você deve ter se sentido inseguro sobre certos aspectos da sua vida. Sua falta de auto confiança nas áreas que você se sentiu vulnerável, você se sentiu inferior do que as outras pessoas. Você é hipersensível à críticas e rejeições. Desafios faz você se sentir ansioso. Você raramente aceita desafios ou lida com eles pobremente.

As duas armadilhas em autoestima são Defectividade e Fracasso. Eles correspondem ao sentimento de menos valia na vida pessoal e no contexto de trabalho. A armadilha de fracasso como esquema disfuncional envolve um senso que você é inerentemente defeituoso-que quanto mais profundamente as pessoas sabem sobre você, elas amam menos você. A armadilha de defectividade geralmente é acompanhada de outros esquemas disfuncionais, ou armadilhas. Dos cinco pacientes citados no primeiro capítulo, três- Madeleine, Jed e Carlton- tem o esquema de defectividade em adição ao seu esquema primário.

Madeline é uma paciente que foi abusada sexualmente pelo seu padrasto, e é muito comum que os esquemas de desconfiança, abuso e defectividade virem juntos um do lado do outro. As crianças quase sempre se culpam pelo abuso, pelo sentimento que elas eram muito más, ou não merecedoras de amor, ou desejam ser abusadas.

Jed, o homem que se envolveu com uma mulher atrás da outra, tem um sentimento profundo de defectividade. Ele cobre esses sentimentos adotando uma atitude distante e superior. E Carlton, a pessoa que agrada a todos, sente-se defeituosa também. Parte da razão de Carlton negar suas próprias necessidades é porque ele sente que não é merecedor de mais.

Lesões a nossa autoestima pode gerar para nós o sentimento de vergonha. A vergonha é uma emoção predominante nessa instância. Se você tem as armadilhas de defectividade ou fracasso, então você vive a vida com vergonha sobre quem você é.

- **AUTO EXPRESSÃO (ARMADILHAS/ ESQUEMAS: SUBJUGAÇÃO E PADRÕES INFLEXÍVEIS).**

Auto expressão é a liberdade de expressar quem nós somos- nossas necessidades, sentimentos (incluindo a raiva), e nossas naturais inclinações. Isso implica em acreditar que nossas necessidades contam tanto quanto as necessidades das outras pessoas. Nós somos livres para agir espontaneamente sem inibições desorganizadas. Nós sentimos livres para possuir atividades e interesses que nos faz sentir felizes, não apenas as pessoas a nossa volta. Nós nos permitimos ter momentos de lazer e de brincadeiras, não apenas nos encorajamos para trabalhar e competir sem parar.

Em nosso ambiente inicial que foi encorajado auto expressão, nós fomos encorajados a descobrir nossos naturais interesses e preferencias. Nossas necessidades e desejos foram tomados em conta para a tomada de decisões. Nos era permitido expressar emoções, como a tristeza, a raiva, desde que não feríssemos seriamente outras pessoas. Nós éramos regularmente permitidos a brincar de forma desinibida, e entusiasmada. Nós fomos encorajados a balancear brincadeira e trabalho. Standards razoáveis.

Se você cresceu numa família que desencorajou auto expressão, você foi punida ou foi levada a se sentir culpada quando expressava suas necessidades e preferencias, ou sentimentos. As necessidades dos seus pais sempre precederam as suas. Você foi feita para se sentir impotente. Você se sente envergonhada quando age de forma alegre e brincalhona. Trabalho e performance foi super enfatizado, dispensando brincadeira e prazer. Seus pais não estavam satisfeitos a não ser que você estivesse realizando perfeitamente.

Carlton, a pessoa que agradava a todos, cresceu num meio que feriu sua autoestima. Seu pai era crítico e controlador, e sua mãe estava frequentemente deprimida e doente.

A identidade de Carlton não importava muito, Seus pais usaram ele para seu próprio interesse. Ele aprendeu a colocar suas necessidades para

depois, caso contrário seus pais ficavam brabos ou deprimidos. Sua infância foi cruel e sem altruísta. "Ele sentia como se nunca tivesse sido criança ". Ele dizia.

Existem três sinais que a sua expressão é restringida. A primeira é que você é extremamente acomodada as outras pessoas. Você está sempre agradando as outras pessoas, sempre tentando cuidar de todo mundo. Você é modesto como um mártir. Você não parece preocupado com suas necessidades. Você não pode assistir outras pessoas ao seu redor sentindo dor, você irá se sacrificar repetidamente suas necessidades para ajudar outras pessoas. Você faz muito pelas pessoas que faz com elas se sintam culpadas em estar com você. Internamente, você se sente fraco ou passivo, ou ressentido quando tudo que você dá não é apreciado. Você está sempre à mercê das necessidades dos outros.

Um segundo sinal que você está tendo problemas nessa instância é a super inibida e tendência a ser controladora.

- **LIMITES REALISTAS (ARMADILHA DA VIDA: PRIVILÉGIO)**

Os problemas de limites realistas são, em muitos aspectos, opostos aos de dificuldade de auto expressão. Quando não é permitido para você se expressar, você é supercontrolado. Você suprime suas próprias necessidades e atende as necessidades dos outros. Com problemas de limites, você atende muito as próprias necessidades desconsiderando outras pessoas. Você provavelmente faz isso tanto que as pessoas veem você como egoístas, exigentes, controlador, auto centrados e narcisista. Você provavelmente tem problemas com o auto controle. Você é muito impulsivo ou emocional que tem dificuldades de estabelecer gols de longo prazo. Você geralmente precisa satisfazer suas necessidades imediatamente para receber gratificação imediata. Você tem dificuldades de tolerar rotinas ou tarefas chatas.

Você aprendeu que você é especial, que deve gozar de privilégios para fazer qualquer coisa do seu jeito.

Ter limites realistas, significa *aceitar os limites da realidade interna e externa do nosso próprio comportamento*. Isso inclui a capacidade para entender e levar em conta as necessidades dos outros em consideração nas nossas ações-para balancear o bastante nossas necessidades com as dos outros. Isso é também a capacidade para exercitar autocontrole suficiente e autodisciplina para alcançar nossos gols e evitar ser punido pela sociedade.

Quando somos criados na infância num ambiente que estabelece limites, nossos pais estabelecem consequências pelos nossos comportamentos que recompensa realisticamente autocontrole e autodisciplina. Nós não somos excessivamente indulgentes ou permitimos excessiva liberdade. Somo ensinados a ser responsáveis. Temos que fazer deveres da escola e realizar tarefas. Nossos pais nos auxiliam a aprender a tomar a perspectiva dos outros e ser sensível às necessidades das outras pessoas. Somos ensinados a não machucar as outras pessoas desnecessariamente. Aprendemos a respeitar o direito das pessoas e a liberdade.

Mas talvez na sua infância não tenha sido estabelecido limites realistas. Seus pais provavelmente foram muito indulgentes e permissivos. Eles deram a você tudo que você queria. Eles reconheceram você por comportamento manipulativo. Sempre que você fez uma birra você conseguiu o que queria. Eles permitiram você expressar raiva sem restrições. Você nunca aprendeu a noção de reciprocidade. Você não foi encorajado a compreender os sentimentos dos outros, nem tomar o sentimento das outras pessoas em consideração. Não ensinaram a você autodisciplina e autocontrole. Todos esses erros podem levar para o esquema de vida de privilégios ou arrogo.

Arrogo pode ser prejudicial para sua vida. Eventualmente pessoas se cansam de você. Elas ou deixam você ou agem de forma retaliativa. Seu parceiro rompe com você seus amigos param de passar tempo com você, você é demitido do seu trabalho. Se seus problemas de limite incluem dificuldade com autodisciplina e

autocontrole, mesmo que sua saúde possa ser afetado. Você deve fumar muito ou tornar-se adicto a drogas, fazer muito pouco exercício, ou cometer atos criminosos, como perder seu temperamento agredir alguém ou ser preso por excesso de bebida. Problemas com autodisciplina podem causar a você a fracassar no alcance de seus objetivos na vida. Você pode ter muito problema disciplinando a si mesmo para realizar o trabalho necessário.

Pessoas com problemas com limites tendem a ser muito acusadores. Ao invés de reconhecerem eles mesmos como a fonte de seus problemas, eles culpam os outros. Apesar que é improvável que uma pessoa com problemas de limites estaria lendo esse livro. Eles acreditam que as outras pessoas é que tem problemas, não eles. Entretanto, é provável que muitas pessoas que esteja lendo esse livro estejam envolvidas com pessoas que tem problemas de limites. Nenhum dos cinco pacientes no Cap.1 apresentou problemas com limites realistas. Entretanto muitos deles estavam em relacionamentos autodestrutivos com outras pessoas que tinham problemas de limites realistas.

Resumo

Para sumarizar, abaixo apresentamos um quadro com todas as armadilhas de vida e suas categorias

As onze armadilhas de vida
I-Segurança básica
1- Abandono;
2- Desconfiança e abuso
II-Conexão com outros
3- Privação emocional;
4- Exclusão social.

III- Autonomia

5-Dependência;

6-Vulnerabilidade.

III- Autoestima

7-Defectividade;

8-Fracasso.

IV-Auto expressão

9-Subjugação;

10- Padrões inflexíveis.

V- Limites Realistas

11-Arrogo.

No próximo capítulo explicaremos como as armadilhas de vida funcionam, e como as pessoas lidam de forma diferente com essas armadilhas.

4

RENDIÇÃO, FUGA E CONTRA-ATAQUE

Tradução livre por Cristiane Figueiredo

As armadilhas de vida organizam *de modo ativo* nossa experiência. Elas operam de maneira evidente e sutil para influenciar o modo como pensamos, sentimos e agimos.

Pessoas diferentes lidam com essas armadilhas de diversas formas. Isso explica porque crianças criadas em um mesmo ambiente podem se tornar adultos tão diferentes. Por exemplo, duas crianças que tiveram pais abusivos podem se comportar diante do abuso de modos muito diversos. Uma se torna passiva, vítima atemorizada e se mantém dessa forma ao longo da vida. A outra criança se torna abertamente rebelde e desafiadora e pode até deixar a casa cedo para sobreviver como uma adolescente nas ruas.

Isso ocorre em parte por conta de termos temperamentos diferentes desde o nascimento – tendemos a ser mais assustados, ativos, extrovertidos ou tímidos. Nosso temperamento nos impulsiona em certas direções. E isso em certa medida justifica porque escolhemos um dos pais para copiar ou servir de modelo posteriormente. Uma vez que uma pessoa com perfil abusador frequentemente se casa com outra com perfil de vítima, seus filhos terão ambos como modelos a serem possivelmente seguidos. A criança pode copiar o pai/mãe abusivo *ou* o vitimizado.

TRÊS ESTILOS DE ENFRENTAMENTO DAS ARMADILHAS DE VIDA: RENDIÇÃO, FUGA E CONTRA-ATAQUE[1]

Vamos observar três indivíduos diferentes: Alex, Brandon e Max. Cada um possui a armadilha da Defectividade. No íntimo, os três se sentem falhos, indignos de amor e envergonhados. No entanto cada um lida com seus sentimentos de defectividade de formas inteiramente diferentes. Nós chamamos esses três estilos de Rendição, Fuga e Contra-ataque.

ALEX: Ele se rende ao seu senso de defectividade.

Alex é um estudante de 19 anos de idade. Quando você o encontra ele não te olha nos olhos. Ele mantém sua cabeça baixa. Quando ele fala, você mal consegue escutá-lo. Ele enrubesce e gagueja, se coloca por baixo diante de outras pessoas e constantemente pede desculpas. Sempre assume a culpa pelas coisas que dão errado, mesmo que elas não tenham ocorrido por alguma falha sua.

Alex sempre se sente por baixo – inferior aos demais e ele constantemente se compara aos outros de maneira desfavorável. Ele sente como se as pessoas fossem de alguma forma melhores. Eventos sociais são invariavelmente sofridos por conta disso. Em seu primeiro ano no ensino médio ele foi a algumas festas, mas ficou tão ansioso que foi incapaz de conversar com alguém. "Eu não conseguia pensar em nada para dizer", ele explica. Adiante, em seu segundo ano, ele não foi a uma festa sequer.

Alex começou a namorar uma mulher que morava em seu alojamento. Ela o criticava todo o tempo. Seu melhor amigo também é bastante crítico em relação a ele.

---

[1] **Na Terapia do Esquema esses estilos de enfrentamento correspondem à manutenção/resignação, evitação e hipercompensação.**

Sua expectativa de que as pessoas serão críticas com ele é frequentemente corroborada.

TERAPEUTA: *Por que você se critica tanto?*

ALEX: *Eu acho que prefiro fazer isso primeiro, antes que os outros façam por mim.*

Alex tem muitos sentimentos de vergonha. Ele enrubesce e anda com a cabeça baixa porque sente vergonha de si mesmo. Ele *interpreta* as situações em sua vida como provas contínuas de sua defectividade, incapacidade de ser amado e sua falta de valor.

ALEX: Eu me sinto como um rejeitado social. Nós estamos na metade do semestre e eu ainda não conheço ninguém em nenhuma das minhas aulas. Outras pessoas sentam a minha volta e conversam, mas eu simplesmente sento lá como um "galo em um poleiro". Ninguém fala comigo.

TERAPEUTA: *Você nunca fala com ninguém?*

ALEX: *Não. Quem iria querer falar comigo?*

Alex *pensa*, *sente* e *se comporta* como se fosse realmente defeituoso, imperfeito. Essa armadilha permeia sua experiência de vida. Esse é o modo característico do estilo de Rendição. A armadilha de vida se identifica com o que somos. Alex é bastante consciente de seus sentimentos de defectividade.

Quando nos rendemos, *distorcemos* nossa visão das situações para confirmar nossa armadilha de vida. Nós reagimos com fortes sentimentos toda vez que nossa armadilha é ativada. Escolhemos parceiros e nos colocamos em situações que reforçam nossa armadilha de vida. *Nós mantemos a armadilha de vida.*

Alex consistentemente distorce ou percebe mal situações de modo a que reforcem a armadilha. Sua visão das situações não é acurada: ele sente que as

pessoas o estão atacando ou humilhando mesmo quando elas não estão. Ele tem um forte viés para interpretar eventos como provas de sua defectividade, exagerando o negativo e minimizando o positivo. Ele é ilógico. Quando nos rendemos, nós continuamente interpretamos mal as pessoas e os eventos de modo a manter nossas armadilhas de vida.

Crescemos acostumados a certos papéis e a certas formas de sermos percebidos. Se nós crescemos em uma família em que somos abusados, negligenciados, gritam conosco, nos criticam constantemente ou somos subjugados então esse é o ambiente que nos parece mais confortável. Apesar de ser pouco ou nada saudável, muitas pessoas procuram e/ou criam ambientes que sintam como familiares e semelhantes àqueles onde foram criados. A essência da Redenção é de alguma forma manejar sua vida de modo que você continue a repetir os padrões de sua infância.

Alex cresceu em uma família que o criticava e humilhava, um padrão típico de origem da armadilha da Defectividade. Como adulto, ele se comporta de modo a garantir que ele acabará sendo criticado e humilhado. Ele escolhe parceiros e amigos que são muito críticos a seu respeito. Ele age de forma envergonhada e se desculpa excessivamente. Ele se critica diante dos outros. Quando as pessoas são agradáveis com ele, se distancia e de alguma maneira enfraquece o relacionamento. Alex tenta manter o *status quo*. Quando o ambiente se torna muito acolhedor, ele altera a situação para que possa voltar àquele estado "confortável" de vergonha e rejeição. Se ele se sente superior ou igual por um momento, de algum modo ele manipula a situação para retornar a uma posição inferior.

A Redenção inclui todos os padrões autodestrutivos que seguimos repetindo dia após dia. São todas as formas nas quais reproduzimos nossa experiência infantil. Nós ainda permanecemos aquela criança, passando pelas mesmas dores antigas. A Redenção estende nossa infância através da nossa vida adulta. Por essa razão isso frequentemente nos conduz a sentir uma falta de esperança na mudança. Tudo o que

sabemos é a armadilha de vida, da qual nunca conseguiremos escapar. É um ciclo autoperpetuador.

BRANDON: Ele foge de seu sentimento de defectividade.

Brandon tem 40 anos de idade e nunca teve um relacionamento mais próximo com alguém. Ele gasta a maior parte de seu tempo livre jogando conversa fora com seus colegas pelos bares da vizinhança. Brandon fica confortável com relacionamentos casuais e amigáveis, mas onde nada muito particular é discutido.

Brandon é casado com uma mulher que não faz contato com seus sentimentos. Ela está muito ocupada com manter as aparências. Ela está mais interessada em ser casada do que em ser casada com o Brandon em particular. Ela tem amigas íntimas e próximas, mas não espera maior aproximação de Brandon. Ela quer ter um homem apenas para preencher o papel convencional de esposa. Seu relacionamento é baseado em papéis tradicionais e não em verdadeira intimidade. Eles raramente confiam um no outro.

Brandon foi um alcoólatra durante toda sua vida adulta. Mesmo que sua família e amigos sugiram os Alcoólicos Anônimos, ele os ignora. Ele insiste que não é um alcoólatra – alega que bebe apenas socialmente e que ele tem controle sobre sua bebida. Além de beber no bar de seu bairro, ele tende a beber também em situações sociais quando está rodeado de pessoas que ele sente que são melhores que ele.

Brandon tornou-se depressivo, o que originalmente o trouxe para a terapia. Mas diferente de Alex, ele não estava em contato com sua armadilha de vida. Ele gastou boa parte de sua vida se esforçando para *não* entrar em contato com ela. Quando ele iniciou a terapia pela primeira vez, ele estava apenas vagamente consciente de seus sentimentos de defectividade. Quando perguntamos a ele como se sentia em relação a si mesmo, ele negou ter sentimentos de baixa autoestima ou

vergonha. (Mais tarde na terapia esses sentimentos apareceram muito intensamente).

Tivemos que lutar contra sua Fuga de todas as formas. Quando pedimos a ele que escrevesse seus pensamentos negativos como tarefa de casa, ele não o fez. Ele questionou: "Por que pensar sobre essas coisas? Elas apenas me fazem sentir pior." Quando solicitamos que fechasse seus olhos e se visse como criança, ele disse "Não consigo ver nada. Minha mente está em branco." Ou ele via uma imagem de uma foto dele em criança, desprovida de emoção. Quando o perguntamos sobre seu pai abusivo, ele insistia que não sentia nenhuma raiva. "Meu pai era um bom homem", ele dizia.

Brandon tenta escapar de seus sentimentos de defectividade. Com a Fuga, nós evitamos *pensar* sobre a armadilha de vida. Nós tiramos isso de nossa cabeça. Também fugimos de *sentir* nossa armadilha de vida. Quando os sentimentos são gerados, nos os amortecemos. Usamos drogas ou comemos excessivamente ou limpamos compulsivamente ou nos tornamos apegados demais ao trabalho (workaholic). E evitamos entrar em situações que possam minimamente ativar nossa armadilha de vida. Na realidade, nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos ocorrem como se a armadilha nunca tivesse existido.

Muitas pessoas fogem de áreas inteiras da vida quando se sentem vulneráveis ou sensibilizadas. Se você tem a armadilha da Defectividade, como Brandon, você pode evitar qualquer relacionamento interpessoal mais íntimo, impedindo que qualquer pessoa se aproxime demais de você. Se você tem a armadilha do Fracasso, você pode evitar o trabalho, tarefas escolares, promoções ou se engajar em novos projetos. Se você tem a armadilha da Exclusão Social, você pode evitar grupos, festas, reuniões, convenções. Se você tem a armadilha da Dependência, você pode evitar todas as situações que te requeiram ser independente. Você pode ter fobia de ir a locais públicos sozinho.

É natural que a Fuga se torne uma das formas de lidar com nossas armadilhas de vida. Quando uma armadilha é ativada, somos invadidos por sentimentos

negativos – tristeza, vergonha, ansiedade e raiva. Somos impelidos a fugir dessa dor. Nós não queremos encarar o que realmente sentimos porque isso é deprimente demais de sentir.

A desvantagem da Fuga é que nunca superamos a armadilha. Como nós nunca confrontamos a verdade, nós ficamos emperrados. Não podemos mudar aquilo que não admitimos ser um problema. Em vez disso, mantemos os mesmos comportamentos e relacionamentos autodestrutivos. Na tentativa de seguir a vida sem sentir dor, nós tiramos de nós mesmos a chance de modificar as coisas que nos causam essa dor.

Quando fugimos, barganhamos conosco mesmos. Não sentiremos dor a curto prazo, mas a longo prazo sofreremos as consequências de ter evitado o assunto ano após ano. Quando mais evita, mais Brandon se afasta daquilo que mais deseja – amar e ser amado pelas pessoas que realmente o conhecem. Amor é aquilo que foi negado a Brandon em sua infância.

Com a Fuga nós abrimos mão de nossa vida emocional. Nós não *sentimos*. Apenas seguimos entorpecidos – incapazes de experimentar o verdadeiro prazer, a verdadeira dor. Porque evitamos confrontar os problemas, frequentemente acabamos ferindo àqueles que estão próximos a nós. E também ficamos mais vulneráveis às terríveis consequências das adições como álcool e drogas.

MAX: Ele contra-ataca para lidar com seu sentimento de defectividade.

Max é um corretor da bolsa de valores de 32 anos. Aparentemente ele é autoconfiante e seguro de si. Na verdade, ele é esnobe. Tem um ar de superioridade. É bastante crítico em relação aos outros e raramente reconhece alguma falha em si mesmo.

Max procurou a terapia porque sua esposa estava ameaçando deixá-lo. Ele insistia que todos os problemas eram por causa dela.

TERAPEUTA: *Então sua esposa está bastante aborrecida com você?*

MAX: *Na minha opinião, ela é a responsável por todos os problemas. Ela aumenta as coisas de forma desproporcional e ainda demanda muito de mim. É ela quem precisa estar em terapia.*

Na verdade, Max escolheu uma mulher bastante passiva, que se auto sacrificava e o idolatrava. Ao longo dos anos ele foi se tornando tão abusivo verbalmente e egoísta que ela finalmente decidiu que ou eles iniciavam uma terapia ou ela o deixaria.

Max cria situações onde ele sempre sai por cima. Escolhe amigos e funcionários que o bajulam ao invés de desafiá-lo e confrontá-lo. Ele gosta de se sentir superior. Ele investe boa parte de sua energia tentando alcançar prestígio e status. Ele manipula e utiliza as pessoas de todas as formas para atingir seus objetivos.

Ele tentou dominar a terapia também. Questionou nossas credenciais, abordagem, competência, nível de sucesso e idade. E ficou nos relembrando todo o tempo de quão bem sucedido ele era. Quando dissemos a ele que achávamos que ele estava tratando mal sua esposa, ele ficou furioso. Ele insistia que nós não conseguíamos compreender seus sentimentos. E que nós deveríamos estar dispostos a marcar sessões quando ele quisesse porque ele era uma pessoa muito importante. Quando nós negamos, ele novamente se tornou raivoso. Ele sentia que não estava tendo o tratamento especial que ele julgava merecer.

Max não faz contato com sua armadilha de vida mas ela tem tudo a ver com ele. Ao se sentir superior, Max experimenta o *oposto* do que ele sentia quando criança. Ele está tentando ser o mais diferente possível da criança desvalorizada que seus pais o fizeram sentir que ele era. Poderíamos dizer que ele passa a vida inteira

tentando manter aquela criança à margem e a reagir aos ataques daqueles de quem ele espera ser criticado e abusado.

Quando Contra-atacamos, tentamos disfarçar a armadilha de vida por convencer a nós mesmos e os outros que o *oposto* é a verdade. Nós sentimos, agimos e pensamos como se fossemos *especiais*, *superiores*, *perfeitos*, *infalíveis*. Nos apegamos a essa personalidade desesperadamente.

O Contra-ataque se desenvolve porque ele oferece uma alternativa a ser desvalorizado, criticado e humilhado. É uma saída para aquela terrível vulnerabilidade. Nossos contra-ataques nos ajudam a enfrentar. No entanto quando esses ataques se tornam muito extremos, frequentemente se voltam contra nós e acabam nos ferindo.

Contra-ataques podem *parecer* saudáveis. De fato, muitas das pessoas que admiramos socialmente estão "contra-atacando" – alguns são artistas de cinema, astros do rock e líderes políticos. Mas ainda que eles se encaixem bem com os padrões sociais e sejam bem-sucedidos aos olhos das outras pessoas, eles geralmente não estão em paz consigo mesmos. Eles frequentemente se sentem defeituosos ou sem valor internamente.

Eles barganham com esses sentimentos de inadequação colocando a si mesmos em situações onde conseguirão o aplauso da plateia. Ganhar esse aplauso é na realidade uma tentativa de compensar o profundo sentimento de não valem à pena. Eles podem contra-atacar através do disfarce de suas falhas com sucesso antes que sejam descobertos e colocados para baixo.

Nossos contra-ataques nos isolam. Nos tornamos tão voltados para parecer perfeitos que paramos de nos importar com quem fica ferido no caminho. Continuamos a contra-atacar, não importa o quanto isso custe a outras pessoas. E há limites para certos efeitos negativos. Eventualmente as pessoas nos deixam ou nos retaliam de alguma forma.

Nossos contra-ataques também vão de encontro à intimidade verdadeira. Nós perdemos a habilidade de confiar, de nos deixarmos vulneráveis e de nos

conectarmos em um nível mais profundo. Nós encontramos alguns pacientes que prefeririam perder tudo – incluindo seu casamento, a relação com alguém que amam – ao risco de ficar vulnerável.

Eventualmente, independente de quão perfeito nós tentemos ser, vamos falhar em alguma coisa. Aqueles que contra-atacam nunca aprendem a lidar com a derrota. Eles não assumem a responsabilidade por suas falhas nem reconhecem suas limitações. No entanto, quando ocorre um contratempo mais sério, o contra-ataque não resiste e entra em colapso. Quando isso acontece, eles frequentemente desmoronam e ficam bastante deprimidos.

No íntimo, aqueles que contra-atacam são geralmente muito frágeis. Sua superioridade é facilmente esvaziada. Eventualmente pode ocorrer uma avaria na armadura (proteção) e parece que o mundo inteiro vai desmoronar. Nesses momentos, a armadilha de vida se reafirma com uma enorme força e o sentimento original de defectividade, privação emocional, exclusão ou abuso retornam.

Todos os três homens – Alex, Brandon e Max – tem a Defectividade como sua principal armadilha de vida. Bem no fundo, os três se sentem sem valor, incapazes de serem amados e falhos. Ainda que cada um lide com seus sentimentos de defectividade de maneiras completamente diferentes.

Alex, Brandon e Max são relativamente "tipos puros". Cada um utiliza um dos estilos de enfrentamento primários. Na realidade esses tipos puros são raros. A maioria de nós utiliza uma combinação de Rendição, Fuga e Contra-ataque. Precisamos aprender a modificar esses estilos de enfrentamento de modo a superar nossas armadilhas de vida e nos tornarmos saudáveis novamente.

O próximo capítulo mostra como confrontar suas armadilhas de vida efetivamente sem se render, sem fugir e sem contra-atacar.

5

COMO MUDAR AS ARMADILHAS DE VIDA

Traduzido livremente por Denise Ando

Armadilhas de vida são modelos de longo prazo. Elas são como vícios ou maus hábitos, são difíceis de mudar e mudar requer vontade de experimentar a dor. Você tem que enfrentar a armadilha e entendê-la. Mudar também exige disciplina. Você deve observar sistematicamente os comportamentos e mudá-los dia a dia. A mudança não pode ser imediata. Ela exige prática constante.

Etapas de mudança da armadilha de vida.

Iremos orientá-lo através das etapas de mudança utilizando Danielle como um exemplo. Danielle tem como armadilha de vida o abandono. Ela tem 31 anos. Ela está em um relacionamento com um homem, Robert, que não vai assumir um compromisso com ela. Eles estão juntos há 11 anos e, embora ela tenha lhe pedido muitas vezes, ele não vai se casar com ela.

De vez em quando, Robert termina o relacionamento. Quando isso acontece Danielle fica arrasada. Iniciou terapia durante um destes rompimentos.

DANIELLE: *Eu só quero parar de me sentir desta forma. Eu não aguento mais. Tudo o que posso pensar é em Robert. Estou obcecada por ele. Eu tenho que trazê-lo de volta.*

Esta obsessão é característica da armadilha de vida do abandono. Durante rompimentos, Danielle ocasionalmente sai com outros homens, mas ela nunca se

interessa por outra pessoa que não seja Robert. Os tipos estáveis e firmes não lhe atraem.

Estes são os passos que Danielle seguiu a fim de mudar seu padrão e que recomendamos para nossos pacientes:

1. CLASSIFICAR E IDENTIFICAR SUAS ARMADILHAS DE VIDA:

O primeiro passo é reconhecer o que sua armadilha significa. Isto pode ser feito pelo Questionário de Armadilhas do Capítulo 2. Uma vez que você consegue identificar a armadilha e como isso afeta sua vida, você vai estar em uma posição privilegiada para mudá-la. Dando um *nome* à sua armadilha, como Defectividade ou Dependência, e lendo sobre o assunto na segunda metade deste livro, você vai entender-se melhor. Você vai ganhar clareza sobre a sua vida. Este *insight* é o primeiro passo.

Danielle reconheceu a armadilha de Abandono de diferentes maneiras. Quando ela começou a terapia, nós lhe demos o Questionário de Armadilhas. Ela teve uma pontuação alta nos itens na seção de Abandono.

DANIELLE: Eu acho que em algum nível, eu sempre fui consciente de que eu tenho um problema com um possível abandono das pessoas. Eu sempre tive medo, eu sempre acreditei que o abandono está sempre prestes a acontecer.

Os pacientes muitas vezes têm essa sensação quando identificam uma armadilha. É uma sensação cada vez mais clara sobre algo que vagamente sabia o tempo todo.

Danielle podia facilmente ver como o tema do abandono reaparecia na sua vida atual. Ela estava em um relacionamento a longo tempo no qual abandono era o tema principal. Ela também aprendeu sobre armadilha através de imagens do passado. Quando pedimos a ela para fechar os olhos e deixar vir imagens de sua infância, o tema predominante também foi o abandono.

DANIELLE: *Eu me vejo. Eu estou de pé no sofá da sala. Estou tentando fazer com que a minha mãe preste atenção em mim, mas ela está bêbada. Eu não consigo que ela preste atenção em mim.*

A mãe de Danielle era alcoólatra, desde suas mais remotas lembranças. Quando Danielle tinha sete anos, seu pai deixou a família para se casar com outra mulher. Ele gradualmente se afastou da família, quando teve filhos com sua nova esposa. Ele deixou Danielle e sua irmã com uma mãe que claramente não podia cuidar delas adequadamente.

Danielle foi abandonada por ambos os pais. Sua mãe a abandonou pelo alcoolismo, e seu pai a abandonou literalmente - deixando a família. O abandono dela era a verdade central de sua infância.

Eventualmente, Danielle percebeu como o tema do abandono entremeou sua vida, desde o passado até o presente. A idéia da armadilha *organizou a sua experiência de uma forma que ela pudesse entender claramente.*

Sua armadilha é seu inimigo. Nós queremos que você conheça o seu inimigo.

2. ENTENDA AS ORIGENS NA INFÂNCIA DE SUA ARMADILHA. SINTA A CRIANÇA FERIDA DENTRO DE VOCÊ.

O segundo passo é sentir a sua armadilha de vida. Nós descobrimos que é muito difícil mudar uma dor profunda sem primeiro revivê-la. Todos nós temos alguns mecanismos para bloquear essa dor. Infelizmente, bloqueando a dor, não podemos ficar totalmente em contato com as nossas armadilhas.

Para sentir sua armadilha você precisa se lembrar de sua infância. Vamos pedir-lhe para fechar os olhos e deixar que as imagens venham. Não force as imagens - apenas deixe que venham a sua mente. Entre em cada uma tão profundamente quanto puder. Tente imaginar essas primeiras lembranças tão vividamente quanto possível. Se você fizer isso algumas vezes, você vai começar a se lembrar do que você se sentiu com quando era criança. Você vai sentir a dor ou emoções conectadas a sua armadilha de vida.

Esse tipo de imagem é dolorosa. Se você se sentir completamente arrasada ou assustada com a experiência é um sinal de que você precisa de uma terapia. Sua infância foi tão dolorosa que você não deve se lembrar sozinho. Você precisa de um guia, um aliado. Um terapeuta pode ser seu aliado ou seu guia.

Depois de ter reconectado com a seu eu infantil, vamos pedir-lhe para abrir o diálogo com a criança. Esta criança interior está congelada. Queremos trazê-la de volta à vida, onde é possível o crescimento e mudança. Queremos que esta criança se cure.

Pediremos para você conversar com sua criança interior. Você pode fazer isso realmente falando em voz alta ou você pode fazê-lo através da escrita. Você pode escrever uma carta para esta criança com sua mão dominante (a mão que você costuma escrever) e deixar a criança escrever uma resposta com sua mão não-dominante. Descobrimos que sua criança interior pode se expressar na caligrafia de sua mão não dominante,

A idéia de falar com a sua criança interior pode parecer estranho à primeira vista. Você vai entender mais sobre o assunto ao longo do livro. Aqui está um exemplo de Danielle falando com sua criança interior. É durante a mesma cena que ela descreveu acima, quando ela está tentando fazer com que a mãe embriagada preste atenção nela.

TERAPUTA: *Eu quero que você fale com sua criança interior. Ajude-a!*

DANIELLE: *Bem ... (pausa) Estou entrando na imagem e coloco a pequena Danielle no meu colo. Eu digo: "Eu sinto muito por isso que está acontecendo com você. Seus pais não são capazes de estar aqui do jeito que você precisa. Mas eu vou estar com você. Vou ajudá-la a passar por isso e certificar-se que tudo vai ficar bem."*

Dar conforto para a sua criança interior, oferecer orientação e aconselhamento, e ter empatia com a forma como a criança se sente são algumas das coisas você deve fazer. Mesmo que estes exercícios possam parecer bobagem ou desconfortável para você no início, descobrimos que a maioria das pessoas podem se beneficiar enormemente com eles.

3. O TERCEIRO PASSO É CONSTRUIR ARGUMENTOS CONTRA SUA ARMADILHA. CONTESTAR A SUA VALIDADE EM UM NÍVEL RACIONAL.

Sua vida inteira tem convencido você da verdade de sua armadilha. Danielle acredita verdadeiramente que alguém que ela ama vai abandoná-la. Ela aceita sua armadilha *emocionalmente e racionalmente.*

Esta etapa da mudança envolve confrontar sua armadilha em um nível racional. Para fazer isso, terá que provar que ela não é verdadeira, ou, pelo menos, que possa ser mudada. Você deve lançar dúvidas sobre a veracidade de sua armadilha. Enquanto você acreditar que sua armadilha é verdadeira, você não será capaz de mudá-la.

Para refutar sua armadilha de vida, primeiro você deverá listar *todas as evidências pró e contra* em relação a ela em toda a sua vida. Por exemplo, se você se sentir *socialmente indesejável,* primeiro você irá listar todas as provas que comprovariam isso - que é indesejável. Então você vai fazer uma lista separada de todas as evidências contra sua armadilha de vida - que é socialmente desejável.

Na maioria dos casos, a evidência vai mostrar que sua armadilha é falsa. Você não é, de fato, defeituoso, incompetente, um fracassado, condenado a ser abusado, etc. Mas às vezes a armadilha é verdade. Por exemplo, você pode ter sido tão rejeitado e evitado toda a sua vida que você não conseguiu desenvolver habilidades sociais e, portanto, realmente é socialmente indesejável de alguma forma. Ou você pode ter evitado tantos desafios na escola e na carreira que você falhou na sua escolha.

Olhe para a sua lista de prós. Existe qualquer evidência confirmando que tal armadilha seja *inerentemente* verdadeira em você, ou você viveu uma lavagem cerebral para pensar desta forma por sua família ou colegas durante a infância? Por exemplo, você *nasceu* incompetente, ou a incompetência foi tão reforçada por seus pais críticos que você passou a acreditar que era verdade (dependência)? Você era *realmente* especial, como uma criança, ou seus pais estragavam e mimavam você e ensinavam a sentir-se com mais direito do que todos os outros (Permissividade)? E pergunte a si mesmo, há qualquer evidência reforçando a sua armadilha como ainda verdadeira para você? Ou era apenas verdadeira em sua infância?

Se depois de toda essa análise, você ainda sente que sua armadilha é verdadeira, então pergunte a si mesmo: "Como eu poderia mudar esse aspecto de mim mesma?" Explore o que poderia fazer para resolver tal situação.

Aqui está um exemplo de uma lista de provas que sustentam a armadilha de Abandono de Danielle:

EVIDÊNCIAS DE QUE TODOS QUE EU AMO VÃO ME ABANDONAR		
EVIDÊNCIA	É VERDADE OU ESTOU INFLUENCIADA?	COMO EU PODERIA MUDAR?
1. A não ser que me agarre a Robert, ele vai me deixar.	Isto não é verdade. A verdade é que quando eu me agarro a Robert, ele se transforma. Ele fica com raiva de mim e quer ficar longe de mim. Penso desta forma porque eu não pude fazer com que meu pai ficasse comigo quando era criança, não importando o quanto eu tentei.	Eu poderia deixar de me agarrar tanto a Robert e dar-lhe algum espaço. Eu poderia aprender a relaxar enquanto estou sozinha e não ficar pensando sobre a possibilidade de abandono

Aqui está a parte da lista de evidências de Danielle que sua armadilha é falsa:

EVIDÊNCIA DE QUE NEM TODO MUNDO ME ABANDONA

1. Minha irmã e eu temos estado bem próximas toda a vida.

2. Eu tive vários namorados que queriam ficar comigo, mas eu tenho sido tão obcecada com Robert que eu nunca dei a nenhum deles uma chance.

3. Meu terapeuta está comigo.

4. Eu tenho uma tia que sempre teve interesse em mim e tentou me ajudar.

5. Tenho amigos que estão comigo por anos e anos.

6. Robert e eu *temos* uma união de 11 anos, mesmo cheia de altos e baixos

Depois de fazer a sua lista, resuma o caso contra sua armadilha em um cartão lembrete. Esta é uma amostra do cartão lembrete que Danielle escreveu:

CARTÃO LEMBRETE DE ABANDONO

Embora eu *sinta* que todos com quem eu me envolvo vão me abandonar, isto não é verdade. Eu me sinto dessa maneira porque quando eu era criança, meus pais me abandonaram.

Embora eu tenha experimentado muito abandono na minha vida, de muitas maneiras, isso é porque tenho me atraído por homens e amigos que têm dificuldade de assumir compromissos.

Mas as pessoas na minha vida não têm que ser assim. Posso eliminar as pessoas que realmente são assim de minha vida. E eu posso escolher pessoas que são capazes de estar junto de mim e se comprometerem comigo.

Muitas vezes, quando me sinto abandonada por alguém, eu deveria me perguntar se eu não estou apenas sendo sensível demais. Embora eu me sinta que alguém está me abandonando, isso pode ser apenas minha armadilha de Abandono sendo acionada. Algo está me lembrando do que aconteceu quando eu era criança. As pessoas têm o

direito de algum espaço. Eu tenho que permitir que as pessoas tenham algum espaço.

Leia este cartão lembrete todos os dias. Leve-o com você. Mantenha uma cópia perto de sua cama ou em algum outro lugar onde você possa vê-lo todos os dias.

4 . ESCREVER CARTAS AOS PAIS, IRMÃOS OU COLEGAS QUE AJUDARAM A CAUSAR SUA ARMADILHA DE VIDA

É importante liberar a raiva e a tristeza sobre o que aconteceu com você. Uma coisa que mantém a sua criança interior congelada são todos os seus sentimentos reprimidos. Queremos que você dê a sua criança interior uma voz - permita à sua criança interior expressar a sua dor.

Vamos pedir-lhe para escrever cartas para todas as pessoas que a magoaram. Nós sabemos que você, provavelmente, terá que superar a culpa para fazer isso, especialmente em relação a seus pais. Não é fácil atacar nossos pais. Eles podem não ter sido mal-intencionados. Eles podem ter tido boas intenções. Mas queremos deixar de lado tais considerações durante um tempo, e apenas dizer a verdade.

Expresse seus sentimentos na carta. Diga-lhes que o que eles fizeram foi doloroso, e como isso fez você se *sentir*. Diga-lhes que eles estavam errados ao se comportar como eles fizeram. Diga-lhes como você desejou o que pudesse ter sido feito em seu lugar.

Você provavelmente vai decidir não enviar a carta. *Escrever* e *expressar* os seus sentimentos, é o que é mais importante. Frequentemente não é possível alterar os sentimentos ou o comportamento de seus pais de nenhuma maneira. Você deve saber isso desde o início. O objetivo da carta não é mudar os seus pais. É para fazer de você uma pessoa inteira novamente.

Aqui está a carta que Danielle escreveu para sua mãe:

Querida mamãe,

Você tem sido uma alcoólatra por toda a minha vida. Eu preciso dizer-lhe o que isto fez comigo.

Eu sinto que eu nunca fui uma criança. Em vez disso, eu tinha que me preocupar o tempo todo com coisas que outras crianças nunca sonharam ter. Eu não podia ter certeza de que teríamos comida na mesa. Eu tive que fazer tudo sozinha. Enquanto outras crianças estavam brincando e se divertindo, eu estava fazendo o jantar e limpando a casa.

Você não sabe quanta humilhação passei por sua causa. Lembro-me de aprender a passar roupa quando tinha seis anos para que as outras crianças não rissem de minhas roupas amassadas. E eu nunca pude trazer ninguém para a casa.

E você nunca estava por perto como as outras mães. Você nunca veio me ver na escola. Eu não podia falar com você sobre os meus problemas. Em vez disso, você ficava deitada no sofá, bebendo. Eu tentava convencê-la a levantar-se e ser a minha mãe. Mas você nunca o fez.

Eu me sinto tão triste com o que perdi. Houve algumas poucas vezes em que você estava perto de mim, e aqueles momentos eram especiais. Como quando eu estava chateada com o meu namorado de escola, e você levantou-se e conversou comigo. Eu gostaria que pudéssemos ter tido mais desses momentos.

Mas ao invés disso eu tive que crescer com um grande buraco onde deveria ter existido uma mãe. E eu ainda estou vivendo com aquele grande buraco dentro mim. Não foi certo você fazer isso comigo. O que você fez foi errado.

Uma carta como esta pode tocar no ponto certo. Ela pode contar a sua história em voz alta, talvez pela primeira vez.

5. EXAMINE SUA ARMADILHA DE VIDA EM DETALHES.

Queremos que você torne explícita como sua armadilha de vida atua na sua vida atual. Os capítulos sobre armadilhas individuais ajudarão a identificar os hábitos autodestrutivos que reforçam sua armadilha de vida.

Vamos pedir-lhe para escrever as maneiras com que você se rende a sua armadilha, e como você pode mudá-las. Na página 50 há um exemplo de uma das tabelas de Danielle.

6. O PRÓXIMO PASSO É A *QUEBRA DE PADRÃO*

Depois de ter preenchido o Questionário de Armadilhas de Vida no capítulo 2 e ter identificado sua armadilha de vida, nós queremos que você escolha *uma* armadilha para trabalhar em primeiro lugar. Escolha aquilo que tem o maior impacto sobre sua vida agora. Se isso parece muito difícil, escolha aquele que parece mais fácil de lidar. Nós sempre queremos que você tome medidas administráveis.

Danielle tinha mais de uma armadilha de vida. Além do Abandono, ela tinha Defectividade. Ela pensava que era culpa dela não poder fazer seu pai ficar e não ter uma mãe melhor. Como mencionamos anteriormente, é muito comum para as crianças, culparem a si mesmos quando são abusadas ou negligenciadas.

Mas o Abandono era a armadilha central de Danielle. Foi o que ela escolheu para trabalhar em primeiro lugar. Sentia que precisava de uma base estável a partir da qual desafiaria suas outras armadilhas de vida. Nós concordamos.

Usando os cartões que você completou no Capítulo 5, selecione duas ou três maneiras com as quais você reforça sua armadilha de vida. Tente encontrar formas para você mudar. Selecione os passos que você se sente capaz de fazer. Nós queremos que você tenha experiências bem sucedidas.

Danielle começou por tentar mudar seu comportamento em relação a seus amigos. Ela tentou parar de alternar entre apego e raiva com eles. Se eles não conseguissem retornar uma chamada ou convite, ela esperava por um período e ligava novamente ao invés de ligar em seguida, imediatamente e ficar com raiva, ou ficar excessivamente perturbada. Ela também trabalhou em melhorar suas relações com os amigos mais comprometidos e minimizando seu relacionamento com os menos comprometidos. Ela decidiu tirar alguns amigos que eram particularmente instáveis (e geralmente alcoólatras) de sua vida. Esta foi uma perda, mas pelo menos era *ela* que estava tomando a decisão.

MANEIRAS COMO REFORÇO MINHA ARMADILHA DE ABANDONO NO DIA A DIA	COMO EU POSSO MUDAR
1. Me apegar a Robert e tentar controlá-lo.	1.Eu poderia dar mais tempo livre a Robert, sem fazer-lhe um milhão de perguntas sobre onde ele vai e o que ele vai fazer. Eu poderia deixá-lo me dizer quando ele está infeliz ou zangado com alguma coisa na nossa relação, em vez de desmoronar ou discutir com ele. Eu poderia parar de perguntar a ele a cada cinco minutos se ele me ama e se quer ficar comigo. Eu posso parar de ficar tão irritada quando ele quer algum espaço. Eu posso parar de me sentir tão ameaçada quando algo de bom acontece na vida *dele*.
2 . Eu fico muito irritada quando um dos meus amigos não retorna uma chamada de imediato.	Eu posso dar aos meus amigos mais espaço sem me irritar quando eles estão ocupados com suas próprias vidas
3. Eu fico obcecada com a vida de Robert e esquecer a minha própria.	Eu posso voltar minha atenção da vida dele para a minha própria vida, e fazer as coisas que são importantes para mim.

	Eu posso ver meus amigos, e pintar, ler, escrever cartas. Eu posso ir fazer algo divertido. Eu posso me permitir algo.

Use as técnicas que descrevemos nos capítulos seguintes para ajudá-lo a mudar sua armadilha de vida principal. Trabalhe seu caminho seguindo sua lista de comportamentos de reforço. Depois de ter um grau razoável de domínio desta sua armadilha, passe para a próxima.

7. CONTINUE TENTANDO

Não desista ou desanime facilmente. Armadilhas de vida podem ser mudadas, mas é preciso muito tempo e muito trabalho. Persevere. *Confronte-se mais e mais.*

Danielle está em terapia com a gente há mais de um ano. Ocasionalmente, os acontecimentos em sua vida ainda acionam sua armadilha de Abandono, mas isso acontece com menos frequência, seus sentimentos são menos intensos, e tudo acaba mais rapidamente. Além disso, o evento de disparo tem de ser muito mais grave, tal como o final de um relacionamento. Sua vida mudou.

A maioria das mudanças dramáticas foram no seu relacionamento com Robert. Ela aprendeu a permitir a Robert uma quantidade mais normal de separação. Ele estava se sentindo sufocado por ela, e passava muito tempo tentando fugir dela. Um pouco de sua falta de compromisso era uma tentativa de resistir a apego dela. Além disso, quando ela está com raiva, ela diz a ele, mas de uma forma calma, em vez de raivosa. Ela tenta escutar quando ele fala para ela sobre sua raiva ou sua vida. Ela tenta deixá-lo tomar suas próprias decisões.

Alguns meses atrás, Danielle disse a Robert que ou ele se casava com ela ou ela ia terminar o relacionamento. Ele escolheu se casar com ela. É claro, as coisas nem sempre funcionam desta maneira. Às vezes os relacionamentos terminam. Mas

acreditamos que é melhor terminar um relacionamento realmente sem esperança do que ficar preso na armadilha de Abandono.

8- PERDOANDO A SEUS PAIS

Perdoar seus pais não é necessário. Particularmente se houve abuso ou negligência grave, você pode ser capaz de nunca perdoá-los. Isso é totalmente escolha sua. Mas descobrimos que, na maioria dos casos, perdoar os próprios pais é algo que acontece naturalmente, à medida que o processo de cura progride.

Os pacientes passam gradualmente a ver seus pais cada vez menos como gigantes ou personagens negativos em suas mentes, e cada vez mais como apenas pessoas com seus próprios problemas e preocupações. Eles vêm que seus pais estavam dentro de suas próprias armadilhas de vida, e eram, de fato, mais como crianças do que gigantes. Eles se tornam capazes de perdoá-los.

Novamente, isso nem sempre acontece. Pode ou não acontecer com você. Dependendo do que aconteceu em sua infância, você pode decidir nunca perdoá-los. Na verdade, você pode até mesmo decidir o contrário - cortar todos os laços. No final de seu caminho pode ou não existir perdão, mas você tem que fazer o que é certo para você. Vamos apoiá-lo de qualquer maneira.

OBSTÁCULOS À MUDANÇA

Depois de trabalhar com muitos pacientes, fizemos uma lista dos obstáculos mais comuns para a mudança. Temos também listadas algumas possíveis soluções.

<u>OBSTÁCULO # 1 :Você está contra atacando, em vez de reconhecer e ser responsável pelas sua armadilha de vida.</u>

Se você está tendo problemas para mudar, você pode ainda estar culpando os outros por seus problemas ou falta de progresso. Você pode ainda ter dificuldade de admitir seus próprios erros ou assumir a responsabilidade pela mudança. Ou você pode ainda estar supercompensando trabalhando duro, impressionando mais as pessoas, ganhando mais dinheiro, procurando agradar mais as pessoas, e assim por diante. (sobre contra-ataque , ver capítulo 4)

Jed, o homem que trocava constantemente de mulher, teve que lutar arduamente para parar de contra-atacar. Sua crítica às mulheres, sua exigência de que elas tivessem seus impossíveis altos padrões de beleza e status, e sua necessidade de excitação constante eram formas que ele fez para se sentir melhor com sua solidão. Ele teve que ir além de seus contra-ataques para se conectar em um nível humano, com uma mulher sem criticá-la ou tentar pressioná-la. Ele teve que aproximar o suficiente para ver além de sua armadilha de vida.

Aqui estão algumas soluções para este obstáculo:

Solução 1: Faça uma experiência. Faça uma lista de todas as escolhas das quais você se arrependeu em sua vida. E se fossem culpa sua? Como você se sentiria? E se as críticas dos outros sobre você têm algum fundamento? O que isso quer dizer sobre você?

Tente sentir a dor de suas imperfeições. Tente reconhecer a dor de sua infância - o que você queria, mas não conseguiu.

Solução 2: Aos poucos, comece a trabalhar menos ou ganhar um pouco menos de dinheiro. Tente abster-se deliberadamente de impressionar os outros. Sinta como é ser o mesmo que todos os outros, em vez de ser especial ou superior. A menos que você permita esses sentimentos, você não vai se fazer vulnerável o suficiente para mudar.

OBSTÁCULO # 2: VOCÊ FOGE DE EXPERIMENTAR SUA ARMADILHA.

Fuga é um problema comum. Muitos pacientes têm dificuldade em abrir mão de suas rotas de fuga. Você pode achar que você tem uma dificuldade similar. Você não se permite pensar sobre seus problemas, seu passado, sua família ou seus padrões de vida. Você continua cortando sentimentos ou entorpecendo-os, bebendo ou se drogando.

Entendemos por que você quer fugir. Parar de evitar significa colocar-se aberto a ansiedade e dor intensas. Todos os cinco pacientes no capítulo 1 tiveram que lutar com este problema. Patrick teve que parar de evitar os problemas em sua vida devido à sua obsessão por Francine. Madeline teve que parar de fugir da dor

que a intimidade sexual evocava nela. Heather teve que parar de evitar atividades que ela considerava perigosas. Jed teve que parar de fugir da proximidade emocional. E Carlton teve que parar de fugir de suas próprias necessidades e preferências.

É preciso motivação para superar a fuga como um estilo de enfrentamento. Você tem que ver o resto de sua vida antes de você - ou permanecer preso na armadilha de vida ou finalmente livre dela.

Solução 1: Você deve permitir-se pensar nos seus problemas e sentir a sua dor de infância antes de mudar.

Obrigue-se a experimentar alguns dos exercícios de memória de infância que foram descritos no capítulo Armadilhas de Vida. Anote algumas críticas de seus pais ou algumas das suas falhas e vulnerabilidades.

Continue fazendo isso todos os dias.

Solução 2: Faça uma lista das vantagens e desvantagens de evitar seus sentimentos. Releia a lista todo dia para se lembrar do motivo pelo qual você está fazendo isso.

Solução 3: Pare de fugir através da bebida, comida em excesso, uso de drogas, excesso de trabalho, etc., por alguns dias. Mantenha um diário no qual você escreve o que você sente. Tente alguns dos exercícios de imagens no capítulo da sua armadilha de vida durante estes dias. Vá para um programa de doze passos (como o dos Alcoólicos Anônimos).

OBSTÁCULO # 3: VOCÊ NÃO CONSEGUE REFUTAR SUA ARMADILHA. VOCÊ AINDA A ACEITA NUM NÍVEL RACIONAL.

Outro obstáculo é continuar a acreditar que a armadilha de vida é verdade. Se você aceitar a sua armadilha de vida em um nível racional, você não vai tentar mudá-lo. Você tem que lançar dúvida suficiente sobre a validade da sua armadilha de vida para você fazer alguns dos experimentos para mudar.

Por exemplo, por muito tempo Heather sentia-se extremamente ansiosa nas situações em que ela entrava. Isso acontecia porque ela ainda *acreditava* que as

situações eram perigosas e que catástrofes poderiam acontecer a qualquer momento. Ela mantinha um estado de hipervigilância, sempre alerta para possíveis acidentes.

Heather ainda acreditava em sua armadilha de vida. Ela acreditava que era excessivamente vulnerável a acidentes. Ela tinha que mudar suas crenças. Ela fez isso de diferentes maneiras: ela educou-se sobre avaliação realistas de perigo, trabalhou continuamente para reduzir as chances que ela atribuía a possíveis perigos e tomou precauções razoáveis. Ela aprendeu a relaxar seu corpo nestas situações. Suas crenças gradualmente cederam.

Uma armadilha de vida não cede de uma só vez. Em vez disso, você deve continuamente desbastá-la, pouco a pouco, gradualmente enfraquecendo-a.

Solução 1: Retorne aos exercícios no capítulo da sua armadilha de vida. Passe por eles novamente. Faça um compromisso de lutar contra as suas crenças.

Você pode achar que é útil pedir a alguém da sua confiança para ajudá-lo com os exercícios. Essa pessoa pode fornecer um ponto de vista mais objetivo.

Solução 2: Olhe atentamente através de sua vida para qualquer evidência que desafie sua armadilha devida. Procure por quaisquer possíveis caminhos de mudança. Existiam circunstâncias atenuantes que invalidam a armadilha? Você foi abusado? Você evitava insistir porque você estava com medo de rejeição e fracasso? Você escolheu amigos, amantes, chefes, etc, que confirmaram sua armadilha? Tente bancar o advogado do diabo em argumentar contra a sua armadilha.

Solução 3: Escreva o cartão lembrete e leia-o várias vezes ao dia.

OBSTÁCULO # 4. VOCÊ COMEÇOU COM UMA ARMADILHA OU TAREFA QUE ERA DIFÍCIL DEMAIS.

Talvez você tenha várias armadilhas de vida, e você começou com a que é mais perturbadora para você. Se esta armadilha de vida é muito pesada, você pode não ser capaz de progredir.

Ou talvez você tenha escolhido uma armadilha de vida apropriada, mas seu plano é muito ambicioso. Você pode ter começado com uma estratégia de mudança que é muito difícil. Carlton, o que gosta de agradar as pessoas, é um exemplo disso. Quando Carlton começou a fazer exercícios de assertividade, começou por tentar ser assertivo com o seu pai. Isso foi um erro: era muito difícil. Carlton se tornaria muito medroso e incapaz de se expressar. Tentando enfrentar seu pai logo de cara estava se preparando para o fracasso.

Carlton finalmente dominou a assertividade com o pai. Mas ele teve que afiar suas habilidades e sua confiança em pessoas com menos risco em primeiro lugar. Ele começou com estranhos, como vendedores e garçonetes, gradualmente, transferiu para conhecidos e colegas de trabalho, e, em seguida, começou a se concentrar em relacionamentos mais íntimos.

Esta é uma das regras mais importantes: *Sempre tentar tarefas gerenciáveis.*

Solução 1: Divida o seu plano em etapas menores.

Solução 2: Comece com os passos mais fáceis. Lentamente, construa um senso de domínio. Trabalhe seu caminho até as etapas difíceis.

OBSTÁCULO # 5: VOCÊ PERCEBE QUE SUA ARMADILHA DE VIDA ESTÁ ERRADA NUM NÍVEL RACIONAL, MAS EMOCIONALMENTE VOCÊ AINDA SENTE QUE É VÁLIDA.

Isso acontece muito. A maioria dos pacientes nos dizem que por muitos meses ainda sentem profundamente que a armadilha de vida é verdadeira, independentemente de lógica ou evidência.

Patrick - o homem cuja esposa mantinha casos - diria isso. Mesmo quando ele estava em um relacionamento saudável com uma mulher estável, que poderia estar lá para ele, ele ainda se sentia como ela estivesse indo abandoná-lo. Se ela parecia momentaneamente preocupada ou aérea, ele ficava assustado e começava

desesperadamente tentar recuperá-la. Ele não permitia à mulher qualquer espaço (liberdade).

Patrick finalmente teve que experimentar, deixando as coisas acontecerem. Ele teve que aprender a dar a ela algum espaço. Ele não ia perdê-la. Ele teve que aprender que era seguro deixá-la ir.

Solução 1: Lembre-se que o *conhecimento* vem rapidamente, mas a *mudança* vem lentamente. Seu lado saudável irá se tornar mais e mais forte, e seu lado sistemático se tornará mais fraco. Seja paciente. Seus sentimentos *vão* mudar.

Solução 2: Você pode acelerar um pouco o processo, fazendo mais tentativas de exercícios. Escreva diálogos entre seu lado saudável e sua armadilha. Fique com raiva da sua armadilha. Chore por causa da maneira como foi tratado quando era criança. Permita-se sentir a injustiça.

Solução 3: Você também pode acelerar o processo, trabalhando duro para mudar os comportamentos que reforçam sua armadilha. À medida que mudar os padrões antigos, você vai ver novas evidências que contradizem sua armadilha de vida. Estas novas evidências tem um poderoso efeito sobre a forma como você se sente.

Solução 4: Finalmente, peça a amigos ajuda e apoio. Os seus amigos podem te ajudar a ver que a sua armadilha é inválida.

OBSTÁCULO # 6: VOCÊ NÃO TEM SIDO SISTEMÁTICO E DISCIPLINADO COM RELAÇÃO A SUA MUDANÇA

Você deve abordar a mudança de uma maneira tudo ou nada. Talvez você só faça a abordagem de vez em quando. Você salta passos. Você pula de uma armadilha para outra. Você resiste em escrever o que é necessário.

Nisto somos defensores do clichê: " Água mole em pedra dura tanto bate até que fura". Sua armadilha de vida é como uma pedra que você deve desbastar com um martelo. Se você só martela esporadicamente, às vezes em um lado, e, outras

vezes, em outro lado, a rocha vai estar lá por muito tempo. É muito mais eficiente e eficaz martelar sistematicamente com pancadas decisivas o mesmo lugar.

Solução 1: Vá ao capítulo sobre armadilhas e certifique-se de ter completado todos os exercícios. Você fez as imagens? Será que você listou os prós e contras? Você escreveu um cartão lembrete? Escreveu uma carta para seus pais? Fez um plano para a mudança de comportamento? Realizou todos os exercícios, por escrito, e não apenas na sua cabeça?

Solução 2: Separe alguns minutos todos os dias para rever o seu progresso. Releia seus cartões lembrete. Sua armadilha foi ativada hoje? Você fez alguma coisa para desarmar o seu padrão? Force-se a pensar, sentir ou agir de maneira diferente a cada dia.

OBSTÁCULO # 7: ESTÁ FALTANDO UM ELEMENTO IMPORTANTE NO PLANO.

Talvez você não compreenda totalmente todos os pensamentos, sentimentos e comportamentos que reforçam sua armadilha. Está faltando alguma etapa de mudança que é necessária para fazer progressos.

Carlton ilustra isso. Apesar de se tornar mais assertivo com sua esposa e filhos, ele ficou bastante irritado e infeliz. Ele diria calmamente que, quando ele estava com raiva, ele iria dizer "NÃO" a pedidos não razoáveis, ele poderia pedir-lhes para mudar o seu comportamento quando ele o perturbasse. Mas ele ainda se sentia Subjugado e com raiva.

Percebemos qual era o problema. Era realmente muito simples. Ele não estava comunicando o que ele queria - suas opiniões e preferências. Ele não estava falando para os outros o que ele queria deles, e então ficava irritado por não estar conseguindo. Comunicar suas necessidades era um elemento importante para Carlton.

Solução 1. Peça a alguém da sua confiança para revisar sua armadilha e plano com você. Talvez essa pessoa vá notar algo em sua armadilha de vida que você não percebeu.

Solução 2. Reveja a lista de comportamentos que são típicos de sua armadilha com mais cuidado. (Veja o capítulo dedicado a sua armadilha para encontrar esta lista) Será que você ignorou parte do padrão que realmente se aplica a você?

OBSTÁCULO # 8: SEU PROBLEMA É MUITO ARRAIGADO OU ENRAIZADO PARA SER CORRIGIDO POR CONTA PRÓPRIA.

Antes de vir até nós, muitos pacientes se esforçam muito para mudar por conta própria. É quando eles têm pouco sucesso com livros de auto-ajuda que eles buscam terapia.

Isso pode acontecer com você. Mesmo se você seguir todos os passos descritos neste livro, você pode ainda não ser capaz de mudar sozinho. Apesar de todos os seus esforços, a armadilha ainda governa a sua vida.

Pode ser que você não consiga mudar sozinho. Se isso acontecer, procure terapia. Uma estreita relação com alguém que você confia pode ser o que você precisa. Um terapeuta pode apoiar você, ou confrontá-lo, ou ser mais objetivo em apontar problemas.

Solução: Procure ajuda profissional de um terapeuta ou grupo de apoio.

Agora que você tem uma ideia do nosso plano geral de ação, vamos nos ater aos capítulos sobre armadilhas individuais. Desta forma, o processo de mudança pode ser iniciado.

6

"POR FAVOR NÃO ME ABANDONE"

O ABANDONO COMO ARMADILHA DE VIDA

Traduzido livremente por Katia Larssen

ABBY: ELA VIVE COM MEDO DE PERDER O MARIDO

A primeira coisa que Abby me disse sobre ela foi que o pai dela morreu quando ela era criança.

ABBY: Eu tinha sete anos quando isso acorreu, Ele teve um ataque do coração no trabalho.

Isso realmente me machucou admito isso, mas eu tenho uma vaga memória dele. E as fotografias, é claro. Ele era grande e quente, Ele me abraçava a beça.

Depois que ele se foi, eu ficava em pé na janela e esperando por ele, esperava que ele chegasse (começa a chorar). Eu imagino que eu não podia aceitar isso.
Eu nunca vou esquecer o sentimento que eu tinha esperando por ele na janela dele.
TERAPEUTA : Esse sentimento permanece com você hoje na sua vida agora?
ABBY: Sim é um sentimento que ele está comigo agora. É o mesmo sentimento que tenho quando meu marido sai.

Abby e Kurt estão tendo problemas sobre as viagens frequentes de Kurt. A todo momento ele parte numa viagem. Abby fica muito chateada.

ABBY: Sempre acontece uma cena. Eu começo a chorar, e ele tenta me reassegura, mas isso não adianta, não funciona. Quando ele está fora, boa parte do tempo eu fico aterrorizada. Eu fico chorando e me sentindo sozinha.

Quando ele volta eu estou com tanta raiva dele pelo que ele me fez. A ironia de toda a coisa é que quando ele finalmente ele volta pra casa, eu fico tão má com ele, que não quero nem vê-lo.

Kurt começou a ficar com pavor de voltar para casa. Abby também liga com frequência para ele quando ele está fora. Ela uma vez fez ele até deixou de participar de um compromisso de trabalho para eu poder ouvir a voz dele.

PATRICK: Trinta e cinco anos. Ele é casado com uma mulher que teve um caso com outro homem.

Patrick não viveu perdas dramáticas na sua vida. Sua história era mais a respeito de perdas constantes, dia após dia. Até os dezoito anos de Patrick a mãe dele era uma alcoólatra.

PATRICK: *No pior das hipóteses ela estava numa farra. Ela ficava fora por dois ou três dias. Eu nunca sabia se ela iria voltar.*

Mesmo no melhor dela, quando ela estava bebendo em casa. Ela não estava lá para mim. Se ela estivesse em casa ou fora eu estava sozinho.

Patrick é casado com Francine, uma mulher o qual teve uma série de casos com outro homem. Ela continuava a prometer que ela iria parar de e que seria fiel a

Patrick, mas ela nunca parava. Ela deixava a casa, com numerosas explicações e protestos de inocência, e Patrick sabia que ela estava mentindo.

Mesmo quando ele começou a terapia, Patrick era atingido pela semelhança entre como ele se sentia agora, esperando pela sua esposa para voltar para casa, e como ele se sentia quando criança esperando pela sua mãe.

PATRICK: Eu me pergunto sobre isso. Mesmo que Francine não beba, eu estou sendo levado pela mesma coisa como com a minha mãe novamente. Eu não compreendo isso. Eu espero Francine chegar ema casa, e é o mesmo sentimento de solidão.

LINDSAY: Trinta e dois anos. Ela um relacionamento atrás do outro e nunca se estabelece.

Nossa primeira impressão de Lindsay era que ela era adorável e intensa. A maioria das pessoas levam um tempo de aquecimento, mas não Lindsay. Ela rapidamente se tornou envolvida conosco. Dentro de poucas sessões nós sentimos como se tivéssemos sido terapeutas por anos.

Na primeira sessão, Lindsay nos disse porque ela veio.

LINDSAY: *Eu desejo encontrar o homem certo, aquele que irá casar comigo e que vamos ficar juntos para sempre, mas isso nunca parece que vai acontecer.*
TERAPEUTA: O que acontece ao invés ?
LINDSAY :Eu vou de um homem para outro.

O relacionamento de Lindsay é turbulento. Ela se torna envolvida muito intensamente, muito rápido. Ela fica assustada mas também encantada, as vezes mesmo na primeira semana de relacionamento, ela já está dizendo “Eu amo você”,

querendo estar com esse homem, e conversando sobre ficar junto para sempre. De fato, ela se assusta a maioria dos homens porque ela é muito intensa.

Lindsay é passional. Ela tem sempre mais sentimentos intensos do que a maioria das pessoas. Em relacionamentos românticos, ela parece perder todo o senso racional e se perde em suas emoções. Assim que o homem se afasta de leve do relacionamento, ela acusa ele de querer deixa-la. Ela testa ele, observando quanto longe ele se afasta antes de deixa-la, as vezes fazendo coisas estranhas. Por exemplo, ela uma vez foi a festa de aniversário do seu namorado e saiu com outro homem.

Quando o relacionamento termina e ela está sozinha, ela se sente aborrecida e vazia. Sentimentos negativos começam a tomar conta dela, e ela corre para dentro de outro relacionamento. Seus relacionamentos são curtos, e eles sempre terminam com um homem abandonando ela. No final, todos os seus namorados deixam ela.

O QUESTIONÁRIO DO ABANDONO

Esse questionário irá medir a força da sua armadilha de vida de abandono. Responda os itens usando a escala abaixo. Avalie cada item baseado na maneira como você sente ou se comporta geralmente durante sua vida adulta.

Se ocorreu muitas variações durante os diferentes períodos dos anos de vida adulto, foque mais no mais recente ano ou dois anos recentes avaliando cada item.

Chave de pontuação

1- Completamente falso
2- Quase totalmente falso
3- Levemente mais verdadeiro do que falso
4- Moderadamente verdadeiro
5- Grande parte verdadeiro
6- Descreve perfeitamente

Se você teve algum 5 ou 6 nesse questionário, sua armadilha de vida provavelmente se aplica a voc6e, mesmo se seu escore está com um escore baixo.

Pontuação	Descrição
	1- Eu me preocupo muito que a pessoa que amo vá morrer ou me deixar.
	2- Eu me apego muito às pessoas porque eu tenho medo delas me deixar.
	3- eu não tenho uma base estável de suporte.
	4-Eu continuo me apaixonando pelas pessoas que não podem estar lá pra mim de forma comprometida.
	5- pessoas tem sempre vindas e idas na minha vida
	6- Eu fico desesperada quando as pessoas que eu amo vão embora.
	7-Eu fico obcecada com a ideia que meus amores vão me deixar ou que eu os afasto-os.
	8- As pessoas mais perto de mim são imprevisíveis. Um minuto eles estão lá para mim e no minuto seguinte eles se vão.
	9- Eu preciso muito das outras pessoas.
	10-No final eu estarei sozinha.

	Seu escore total adicione seu escore somando aas questões de 1-10).

INTERPRETANDO SEU ESCORE DE ABANDONO
10-19- Muito baixo. Essa armadilha de vida provavelmente não se aplica a você. 20-29 –Baixo. Essa armadilha de vida provavelmente só se aplica ocasionalmente. 30-39- Moderado. Essa armadilha de vida é uma questão da sua vida. 40-49- Alta. Essa é definitivamente uma armadilha de vida importante pra você. 50-60- Muito alta. Essa é definitivamente uma das armadilhas de vida essencial pra você.

O SENTIMENTO DE ABANDONO

Você tem uma crença fundamental que você irá perder a pessoa que ama e ser deixada emocionalmente isolada para sempre. Se as pessoas irão morrer, mandar você embora, ou deixar você, de alguma maneira você sente que será deixada sozinha. Você espera ser abandonada, e acredita que isso vá durar para sempre. Você acredita que nunca mais você irá recuperar a pessoa que você perdeu. No seu coração, você sente que é o seu destino viver a via completamente só.

PATRICK: Existem tempos , quando eu estou dirigindo ou fazendo alguma outra coisa, quando se trata de mim. Eu sei que Francine eventualmente irá me deixar. Ela irá cair de amor por algum desses rapazes, e isso será assim. E tudo o que eu terei a perder será a falta dela.

A armadilha de vida dá a você um senso de desespero sobre amor. Você acredita que não importa quanto bom as coisas parecem, no final seu relacionamento está condenado.

É difícil para você acreditar que as pessoas estarão lá pra você- e que elas ainda estarão lá pra você de alguma forma mesmo quando elas estão ausentes. A maioria das pessoas não ficam aborrecidas pelas pequenas separações dos seus amores. Elas sabem que os relacionamentos iram sobreviver a separações. Mas com a armadilha de vida de abandono não há segurança. Como Abby diz, "Sempre que eu vejo Kurt saindo porta à fora, eu sinto como se ele nunca fosse voltar". Você quer agarrar às pessoas muito, e você se torna raivoso de forma inadequada ou assustado com qualquer possibilidade de separação, não importa quanto pouco seja isso.
Particularmente em relacionamento românticos, você se sente emocionalmente dependente com a outra pessoa, e com medo de perder a conexão íntima .

O abandono é usualmente uma armadilha de vida pré-verbal; começa nos primeiros anos de vida, antes da criança saber falar. Abby é uma exceção . Sua armadilha de vida começou tardiamente, aos sete anos de idade, quando seu pai faleceu. Correspondentemente, sua armadilha de vida á ligeiramente menos severa do que poderia ser. Na maioria dos casos, a armadilha de vida de abandono começa cedo, antes da criança ter palavras para descrever o que está ocorrendo. Por essa razão, mesmo em adulto não devem haver pensamentos conectados com a experiência dessa armadilha de vida. Entretanto se você tentar falar sobre a experiência, as palavras são como: "eu me sinto sozinha", ninguém está lá para mim". Porque essa armadilha de vida começa cedo, tem uma força emocional. A pessoa com severa armadilha de abandono, responde mesmo a pequenas separações com os sentimentos de uma criança pequena a qual foi abandonada.

A armadilha de vida de abandono é desencadeada primeiramente pelos relacionamentos íntimos. Isso pode não ficar aparente nos grupo ou em relacionamentos casuais. A separação do amado é o gatilho mais poderoso. Entretanto, as separações não precisam ser reais para disparar a armadilha de vida,

ou precisam ocorrer na vida física. Se você tem essa armadilha de vida você é supersensível e geralmente imagina a intenção de abandono nas outras pessoas. O gatilho mais poderoso é a separação real- Divórcio, a mudança de alguém, ou quando alguém está indo embora, ou a morte- mas geralmente os gatilhos são eventos mais sutis.

Você frequentemente se sente abandonado. Provavelmente sua esposa ou amante agem de forma aborrecida, distante, distraída momentaneamente, ou mais atenta às outras pessoas. Ou provavelmente sua esposa sugere um plano que envolve passar um tempo pequeno separado. Qualquer coisa que possa parecer desconectado de você pode ser um gatilho para a armadilha de vida, mesmo que não tenha a ver com abandono ou perda real.

Lindsay, por exemplo, uma vez deixou um jantar porque o namorado dela não observou o que ela fez.

LINDSAY: Greg e eu estávamos num jantar, e ele estava conversando com uma mulher sentado perto dele, e ele não ouviu o que eu estava falando com ele.
Eu levantei e saí. Eu me sinto totalmente quebrada. Quando ele me ligou no dia seguinte, eu fiquei enfurecida.

TERAPEUTA : O que foi que te deixou tão chateada?

LINDSAY: Eu tinha visto ele olhando essa mulher mais cedo. Eu estava certa que ele se sentia atraído por ela.

Greg que não tinha ouvido sequer observado, estava naturalmente confuso sobre a reação extrema dela. Esse episódio convenceu Greg que Lindsay não era a pessoa certa para ele. No final (como Lindsay sempre soube que ele poderia) ele a deixou.

O CICLO DO ABANDONO

Uma vez que a armadilha de vida é disparada, provida pela separação que durou o suficiente, a experiência progrediu por um ciclo de emoções negativas: medo, sofrimento e raiva. Esse é o ciclo do abandono. Se você tem essa armadilha de vida você irá reconhecer isso.

Primeiro, você tem sentimento de pânico, como se você fosse uma criança pequena deixada sozinha, provavelmente num supermercado, e você não consegue encontrar sua mãe temporariamente. Você tem um chilique, "onde está ela, ela me deixou sozinha, eu estou perdida, "esse tipo de sentimento". Sua ansiedade pode crescer no nível do pânico, e pode durar por horas, mesmo dias. Mas se a ansiedade dura o tempo suficiente ela passa. Eventualmente eles diminuem, e custam para aceitar que a pessoa se foi. Então você experiência a dor da solidão, Como se você não fosse nunca mais recuperar a perda da pessoa. Esse sofrimento pode levar a uma depressão. E finalmente, particularmente quando a pessoa retorna, você experimenta a raiva porque a pessoa te deixou e por você por precisar tanto.

- Dois tipo de abandono

Existem dois tipos de abandono, e eles são oriundos de dois tipos de ambiente na infância. O primeiro tipo é oriundo de um tipo de ambiente que é muito seguro e superprotegido. Esse tipo representa a combinação da armadilha de vida de abandono e dependência. O segundo tipo é oriundo de um ambientes emocionalmente instável. Ninguém está consistentemente lá para a criança.

DOIS TIPOS DE ABANDONO

1- Abandono baseado em dependência
2- Abandono baseado em instabilidade ou perda

Muitas pessoas as quais tem armadilha de vida de dependência também tem a armadilha de vida de abandono. De fato, é difícil imaginar uma pessoa que tem armadilha de vida de dependência sem ter a armadilha de vida de abandono. Pessoas que tem armadilha de vida de dependência acreditam que eles não podem sobreviver sozinhas. Elas precisam de uma figura forte para guia-las e dirigi-las ao longo das atividades do dia a dia da vida. Abby é um exemplo de pessoa que possui os dois tipos de armadilha de vida.

TERAPEUTA: O que você imagina que poderia acontecer se você perder o Kurt?
ABBY: eu não sei. Eu apenas não consigo viver sem ele. Eu não posso imaginar minha vida sem ele.
TERAPEUTA: Você seria capaz de sobreviver- comer, vestir-se, se manter abrigada?
ABBY:
Não. Eu não posso funcionar no mundo sozinha. (pausa). *Eu imagino que eu morreria sem ele.*
Se você acredita que sua vida depende de outra pessoa, então a possibilidade de perder essa pessoa é terrível. Certamente, ninguém que tem uma armadilha de vida forte de dependência também irá ter uma questão com abandono.

Entretanto, o reverso não é verdadeiro. Muitas pessoas tem uma armadilha de vida forte de abandono e não tem nenhuma questão sobre dependência. Eles pertencem ao segundo tipo, o qual a armadilha de vida de abandono provêm da instabilidade das conexões emocionais da criança às pessoas que eram mais íntimas- a mãe, o pai, irmãs e irmãos, e amigos próximos. Ambos Lindsay e Patrick tem medo de ser abandonados pelas pessoas amadas, mas eles podem funcionar independentemente. Eles tem o tipo de dependência dos parceiros, mas é uma dependência emocional, mais do que funcional.

Se sua armadilha de vida se origina da instabilidade, então o que aconteceu foi que você experimentou uma conexão emocional, e então ela foi perdida. Você não pode suportar ficar distante das pessoas que ama por causa da maneira como

você se sente sem eles. Isso é uma questão de sentir-se conectado com o resto da humanidade. Quando a conexão é perdida, você é jogado em nada.

LINDSAY: Depois que Greg me deixou, eu fiquei totalmente sozinha. Eu pude sentir isso ao meu redor, como uma dor. Não existia mais nada.

Você precisa das pessoas para se sentir calma. Isso difere de abandono baseado em dependência, no qual você precisa de alguém para cuidar de você como uma criança que precisa dos pais. Num dos casos você está buscando nutrição, amor e um senso de conexão emocional.

Existe uma outra diferença. Pessoas dependentes tem frequentemente um número de pessoas disponíveis no caso das pessoas principais os deixarem, ou encontram uma pessoa nova para tomar o lugar dessas outras pessoas. Poucas pessoas solitárias tem armadilha de vida de dependência. Pessoas dependentes não toleram a solidão. A maioria das pessoas dependentes são talentosas em encontrar pessoas para cuidar delas. Elas vão de uma pessoa a outra, raramente mais do que um mês entre elas.

Isso não é necessariamente verdadeiro sobre as pessoas que tem medo emocional de abandono. Elas podem ficar sozinhas por períodos longos de tempo. Elas podem se afastar de relacionamentos próximos por medo de se machucar novamente. Elas já vivenciaram a solidão na infância, e elas sabem que conseguem sobreviver. Isso não é a questão. O processo de perda que é devastador. Ter a conexão e perde-la, e ser jogado à solidão novamente mais uma vez.

A ORIGEM DA ARMADILHA DE ABANDONO

Quando nós conversamos sobre a origem das armadilhas de vida, nós focamos principalmente nas questões do ambiente infantil. Nós sabemos um pouco sobre as famílias disfuncionais- como por exemplo o abuso, a negligência, e o alcoolismo- Isso parece promover as armadilhas de vida. Nós minimizamos as contribuições da hereditariedade, em parte porque as pesquisas sabem pouco sobre o papel da

biologia na determinação do nosso padrão de personalidade. Nós assumimos que a hereditariedade deve ter sua atuação em termos de temperamento, o que influencia como nós somo tratados na infância e como nós respondemos a esse tratamento. Mas nós raramente teremos alguma maneira de imaginar como o temperamento de uma criança influencia armadilhas de vida específicas.

O abandono é uma exceção para essa regra em geral. As pesquisas que estudam crianças observaram que alguns bebês reagem mais intensamente a separação do que outros. Isso sugere que algumas pessoas podem ser biologicamente predispostas a desenvolver a armadilha de vida de abandono.

A maneira como respondemos à separação das pessoas que tomam de nós parece pelo menos em parte ser inato. Pelo mundo animal, os filhotes são totalmente dependentes das suas mães pra a sobrevivência, e se o filhote perde da sua mãe, ele usualmente morre. Crianças são nascidas preparadas para se comportarem de forma para encerrar a separação da sua mãe. Elas choram e mostram sinais de stress. Elas "protestam" como John Bowlby chamou classicamente em seu livro. *Separação*.

Bowlby escreveu sobre as crianças e sobre crianças novas que foram temporariamente separadas das suas mães. Bebes que foram deixados em creches com outras crianças. A observação dessas crianças revelou três fases do processo de separação, mostrado por todos os bebês.

AS TRÊS FASES DE SEPARAÇÃO DE BOWLBY
1- ANSIEDADE
2- DESESPERO
3- DESAPEGO

Primeiro os bebês "protestam" assim como nós notamos, e exibiram grande ansiedade. Eles procuraram pelas mães. Se outra pessoa tentasse conforta-los eles ficavam inconsolados. Eles mostravam sinais de raiva em relação às mães. Com o

passar do tempo a ausência das mães, eles se resignavam e entrevam num período de depressão. Nessa fase eles se mostravam apáticos e distantes. Eles ficavam indiferentes às tentativas de conexão emocional com eles pelo staff. Se tempo suficiente passasse, entretanto, os bebês saíam da depressão e formavam outros apegos.

Se a mãe então retornasse, o bebê entreva na terceira fase, desapego. O bebê era frio com a mãe e não demonstrava aproximação ou apego com ela. Com o passar do tempo, entretanto, o desapego do bebe quebrava, e o bebê se tornava apegado com a mãe novamente. Esse bebê parecia estar agarrado e ansioso quando a mãe estava fora da visão dele- para ter o que Bowlby chama de "apego ansioso" com a mãe.

Bowlby diz que essa ansiedade, desespero, e desapego é universal. É a resposta que toda criança nova tem com a separação das suas mães. Além disso, a resposta ocorre através do reino animal. Não apenas os humanos crianças, mas todos os filhotes apresentam esse padrão. Esse tipo de universalidade de comportamento sugere fortemente uma predisposição.

Você poderá reconhecer a similaridade entre o processo de separação de Bowlby e o que nós chamamos de ciclo de abandono : ansiedade, sofrimento e raiva. Algumas pessoas, como Lindsay, parecem nascer com a capacidade para experimentar o ciclo das emoções de num grau incomum de intensidade. Quando a separação ocorre, a ansiedade, o sofrimento, e a raiva que eles sentem são tão intensas que eles são incapazes de acalmar a si próprios. Eles podem se distrair só por um período pequeno. Sem a pessoa lá, eles não podem sentir-se seguros e calmos. Essas pessoas são extremamente sensíveis a perder as pessoas que amam. Eles se conectam profundamente as outras pessoas- Esse é um dos dons- mas não toleram ficar sozinhos.

Pessoas que nasceram com a tendência para responder às separações tão intensamente e que são incapazes de acalmar a si próprios na ausência do amado são provavelmente mais dispostas para desenvolver a armadilha de vida de abandono.

Mas isso não significa que todo mundo que tem a predisposição biológica para desenvolver a armadilha de vida. Isso depende em parte do ambiente da infância inicial.

Se você teve uma conexão estável emocional como criança, particularmente com sua mãe mas também com outras pessoas importantes, então mesmo que você seja predisposto biologicamente você provavelmente não irá desenvolver essa armadilha de vida. E certos ambientes são tão instáveis ou cheios de perdas que mesmo que você não seja predisposto biologicamente você provavelmente irá desenvolver essa armadilha de vida.

Não obstante, parece que quanto mais a pessoa tem uma predisposição, menos trauma será preciso para ativar a armadilha de vida, e nós devemos olhar para as raízes do passado que justifiquem essa intensidade.

A ORIGEM DA ARMADILHA DE VIDA DE ABANDONO

1- Você provavelmente tem uma predisposição biológica para ansiedade de separação-dificuldade de ficar sozinho.
2- Um dos pais morreu ou deixou a casa quando você era pequeno.
3- Sua mãe foi hospitalizada ou se separou de você por um período prolongado de tempo quando você era criança.
4- Você foi criado por babás ou numa instituição por uma sucessão de figuras maternas, ou você foi enviado para uma escola de período integral numa idade muito inicial de vida.
5- Sua mãe era instável. Ele se tornou depressiva, raivosa, bêbada ou de alguma outra forma que retirou de você uma base regular.
6- Seus pais se divorciaram quando você era pequeno ou brigavam muito que você temia que sua família se separasse.
7- Você perdeu a atenção de um dos pais de forma significativa. Por exemplo um irmão ou uma irmã que nasceu ou um dos pais que se casou novamente.
8- Sua família era excessivamente próxima e você era superprotegido. Você nunca aprendeu a lidar com as dificuldades de uma criança.

Certamente, a perda de um dos pais numa idade muito inicial de vida é uma das mais dramáticas origens desse tipo de armadilha de vida. Essa era a origem da armadilha de vida de Abby. Provavelmente um dos pais se tornou doente e ficou longe de você por um tempo. Provavelmente seus pais se divorciaram e um dos pais se mudou para longe de você e gradualmente esqueceu de você. A morte de um dos pais, doença, separação, e divórcio são algumas das categorias de relacionamentos importantes que terminam em separação. A perda de um dos pais é particularmente devastador nos primeiros anos de vida. Geralmente, quanto mais cedo a perda, mais vulnerável fica a criança, mais potente é a armadilha de vida será.

O quão profundamente uma perda afeta você depende de um número de fatores diferentes. É claro, a qualidade dos outros relacionamentos íntimos é importante. Abby, por exemplo, tem um relacionamento amoroso íntimo estável com sua mãe o que ajudou ela a sustenta-la e trabalhou contra a força da sua armadilha de vida. Sua armadilha de vida é circunscrita. Ela repete isso apenas com relacionamentos românticos com os homens. Se você é capaz de estabelecer uma conexão com um substituto para substituir um dos pais, como por exemplo um padrasto, que possa ajudar tão bem. E isso pode ajudar se o pai ou mãe que tenha sido perdida é restaurado para você de alguma maneira, como quando um pai ou mãe doente se recupera e retorna para casa, ou pais separados se unem novamente, ou um dos pai alcoólatras se torna sóbrio. Muitos tipos de experiências podem curar suas armadilhas de vida. Entretanto, a memória de ser abandonado ainda se mantêm. Se você tem uma grande quantidade de experiências de cura, provavelmente precisará de situações dramáticas para disparar as armadilhas de vida, como uma perda atual de um amor. Se você perder um dos pais numa idade jovem ainda, você já sabe o que significa perder um ente querido e a possibilidade de ser levado de volta para a dor é grande e assustadora.

Essa diferença é crucial entre armadilha de vida de abandono e a armadilha de vida de privação emocional. Com privação emocional, os pais estiveram fisicamente lá, porém a qualidade de relacionamento emocional foi inconsistente. Os pais não sabem como amar, nutrir e empatizar de forma suficiente. A relação com os pais é estável mas não foi próxima o suficiente. Com o abandono, a conexão existiu antes e foi perdida. Ou os pais, foram ambos emocionalmente inadequados e imprevisíveis. Nesse tipo de ambiente, que é de certa forma comum, as crianças irão desenvolver, ambos a privação emocional e abandono como armadilha de vida.

Além da perda de um dos pais, outra origem para o abandono é a falta de uma das pessoas que consistentemente atua como a figura materna para a criança. Crianças que os pais não tiveram tempo para elas, e são criadas por uma sucessão de babás ou por uma sucessão de creches, ou Que são criadas em instituições nas quais houve troca constante da equipe de trabalho. Particularmente nos primeiros anos de vida, a criança precisa da presença estável dos pais. O cuidador não precisa necessariamente ser um dos pais. Entretanto, se existe uma rotatividade constante da pessoa que atua no papel de cuidador, isso cria uma ruptura. Para a criança, isso parece como se ela estivesse vivendo num mundo de estranhos.

A próxima origem é mais sutil. Você pode ter uma figura materna mais estável, mas pode haver instabilidade na maneira que ela a trata. Por exemplo, a mãe alcoólatra de Patrick, ela pode ser muito amável e conectada por um momento, e totalmente indiferente numa questão de horas. E a mãe de Lindsay, provavelmente refletindo a mesma predisposição biológica como a própria Lindsay, ela estava sujeita a intensas mudanças de humor. Ela estava fisicamente lá, mas a maneira como ela se relacionava com Lindsay era imprevisível.

LINDSAY: Minha mãe estava lá para mim, ou eu apenas digo que ela estava lá. As vezes ela estava feliz e excitada e interessada em mim. Outras vezes ela entrava numa depressão profunda, ficando deitada o dia todo na cama. E não respondendo, independente do que eu fizesse.

Essa origem reflete o momento a momento de interações que ocorreu entre mãe e criança. Se essas interações são instáveis, então a criança poderá desenvolver a armadilha de vida de abandono.

A mãe de Patrick não era abusiva quando ela bebia. Ela ficava indiferente. Não necessariamente pais abusivos iram gerar armadilhas de vida de abandono. Se você tiver tido um dos pais quem, por causa do abuso de drogas ou problemas de temperamento, era alternativamente amoroso e abusivo, você pode ou não desenvolver a armadilha de vida uma perda de conexão emociona. Isso depende de quando você experimentou o abuso como uma perda de conexão emocional. Para uma criança a qual pode obter um pouco dos pais, mesmo a punição pode ser experimentada como uma conexão. Pais abusivos podem ou se conectar ou se distanciarem. Isso explica porque o abuso ou o abandono não são necessariamente as mesmas questões.

Existem outras situações infantis que estimulam o desenvolvimento da armadilha de vida de abandono. Provavelmente seus pais brigaram continuamente, e você sentia que a família era instável e podia se dissolver. Ou provavelmente seus pais se divorciaram e um ou ambos casaram-se novamente com pessoas com outras crianças. Você pode ter experimentado o envolvimento dos seus pais com as outros membros da nova família como um abandono. Ou provavelmente seus pais retiraram um pouco do investimento de atenção e nutrição de você para oferecer para os outros irmãos mais novos. Claro que não todos novos nascimentos na família são traumáticos para as crianças mais velhas. Esses eventos nem sempre criam uma armadilha de vida. Isso depende e do grau de desconexão. Para criar uma armadilha de vida, os eventos precisam ser gatilhos poderosos de sentimentos de abandono.

Frequentemente, a criança que se sente abandonada pelos pais irá ficar por perto dos pais. A criança irá ser uma sombra dos pais, assistir os pais, ficará perto dos pais todo o tempo. Para um observador de fora isso pode parecer que a criança e o pai e a mãe tem uma forte conexão. De fato, a conexão não é forte o suficiente,

portanto a criança precisa manter sempre o pai o ou mãe na sua visão para ter certeza que a conexão ainda existe. Manter a conexão com os pais pode ser a coisa mais importante na vida da criança, podendo minar a atenção da criança por outras pessoas.

Finalmente, como nós notamos anteriormente, a armadilha de vida de abandono pode surgir num ambiente de superproteção e se tornar misturado com a armadilha de vida de dependência. A criança dependente teme o abandono. Isso é o ocorre com Abby na relação com sua mãe.

ABBY : Depois que meu pai morreu, minha mãe não queria que eu saísse do seu lado. Ela ficava preocupada que alguma coisa acontecesse comigo, que ela iria me perder também. Eu sempre queria estar perto da minha mãe. Eu me lembro que eu não queria ir para a escola, eu preferia estar em casa à estar brincando com amigos.

As necessidades de Abby de estar perto da sua mãe minava sua autonomia. Ela não era livre para explorar o mundo e desenvolver a confiança na própria habilidade de tomar conta de si. Ela se mantinha dependente das orientações e direções da sua mãe. Na verdade, essa era a maneira que sua mãe queria também. Sua mãe não conseguiria lidar com mais uma perda.

Outras crianças respondiam à perda de um parente se tornando mais autônomo. Desde que ninguém estava cuidando deles, eles aprenderam como se cuidar.

ABANDONO E RELACIONAMENTO ÍNTIMO

Se você tem uma armadilha de vida de abandono, seu relacionamento romântico raramente será calmo e estável. Ao contrário, ele frequentemente se parecerá com uma montanha russa. Isso porque você perpetuamente se sentirá à beira de uma catástrofe. Lindsay expressou o que era para ela numa imagem em terapia. Ela estava falando sobre uma briga que teve com Greg, a qual terminou de forma típica—Ela implorando e ele sendo frio e indiferente.

TERAPEUTA: Feche os olhos e me dê uma imagem sobre a forma como você sente.

LINDSAY: Eu me vejo caindo para trás dentre de uma adega escura, onde eu ficarei sozinho para sempre. Greg está me empurrando para a área de trás de casa dentro da adega, e a porta irá se fechar, e eu ficarei sozinha.

TERAPEUTA: O que você está sentindo?

LINDSAY: Estou aterrorizada.

Se a sua armadilha de vida é severa, isso é como você experimenta mesmo as pequenas rupturas nas suas relações íntimas. Você sente que se a sua conexão com a pessoa amada foi perdida, você mergulha numa profunda solidão.

Algumas pessoas as quais tem armadilha de vida de abandono lidam com as situações rejeitando relacionamentos íntimos de um modo geral. Eles irão preferir se manter sozinhos do que entrarem num processo de perda novamente. Patrick era um desse tipo, por muitos anos antes de casar com Francine.

TERAPEUTA: Você ficou sozinho durante muito tempo?

KURT: I apenas não conseguia continuar isso. Era muito doloroso. Eu nunca encontrei alguém que estava lá para mim. Era preferível ficar sozinho, assim eu pelo menos tinha alguma paz.

Se você está desejando se engajar num relacionamento íntimo, então você provavelmente não tem paz. Seu relacionamento parece instável. O senso de que você irá perde-lo está sempre lá.

Você tem dificuldade de tolerar algum afastamento num relacionamento. Você se preocupa com pequenas mudanças, exagerando sobre a probabilidade do relacionamento acabar. Lindsay interpreta o pequeno sinal de insatisfação do seu namorado como uma evidência que ele quer terminar o relacionamento. A qualquer

momento que o namorado fica brabo com ela, ou chateado com ela e tenha um sentimento de desconexão-alguma coisa relevante para a possibilidade que ele possa abandona-la- ela fica certa de que é o fim. Ciúme e possessão são temas comuns. Ela frequentemente acusa seu namorado de querer deixa-la, um hábito que se torna de certa forma irritante. Num tipo de profecia, seu relacionamento é marcado por rompimentos frequentes e reconciliações tumultuadas.

Similarmente, toda vez que seu marido a deixa numa viagem de trabalho, Abby se preocupa obsessivamente da possiblidade do avião cair e ele morrer. Outras vezes ela se pega pensando que sua mãe irá ficar doente e morrer ou que seus filhos irão morrer. Ela passa períodos que ela pensa muito em morte e como ela não será capaz de lidar com tudo sozinha.

Inicialmente nos seus relacionamentos, você se tornou excessivamente grudento. Esse comportamento de agarramento reforça sua armadilha de vida porque reforça a ideia que você irá perder uma pessoa querida. Isso mantem a possibilidade de abandono viva no relacionamento.

Seu apego tem uma qualidade desesperada. Lindsay ilustra isso muito bem. Assim como com sua mãe, sua conexão com seu namorado nunca parece forte o suficiente. Ela se sente solitária e perdida, então ela deposita sua vida inteira dentro de um relacionamento. Sua absorção é total. Como ela diz, ela se torna obcecada esquecendo tudo lá fora no mundo. Toda sua energia se investe em manter a conexão porque ela é muito importante.

SINAIS DE PERIGO NO INÍCIO DO RELACIONAMENTO

Você provavelmente sentiu-se atraída por amantes com potencial de abandona-la. Existem aqui alguns sinais de perigo. Eles são sinais que seu relacionamento está sendo um gatilho da sua armadilha de vida de abandono.

SINAIS DE PERIGO EM PARCEIROS POTENCIAIS

1- Seu parceiro não gosta de fazer comprometimentos de longa duração porque ele é casado ou envolvido com outra pessoa.
2- Seu parceiro não é consistentemente disponível para você passar tempo juntos. Ele ou ela viaja muito, mora longe, é um workaholic.
3- Seu parceiro é emocionalmente instável (ele ou ela usa drogas, bebe, é deprimido, não consegue manter um trabalho) e não pode estar lá para você emocionalmente de forma consistente e regular.
4- Seu parceiro é ambivalente, sobre você- Ele ou ela querem você mas seguram-se emocionalmente; num momento agem profundamente amando você e no momento seguinte agem como se você não existisse.

Você não está procurando parceiros os quais não mostram esperança por estabilidade, ao contrário, você se atrai por pessoas que apresentam alguma esperança de estabilidade emocional, mas não completa esperança. O qual apresenta esperança e dúvida. Você sente como se existisse uma possibilidade que você possa ganhar a pessoa permanentemente, ou pelo menos conseguir que a pessoa se relacione com você de forma estável.

Você se atrai mais por parceiros que mostram algum grau de comprometimento e conexão, mas não absolutamente certo que ele estará lá. Vivendo um relacionamento amoroso instável parece familiar e confortável para você. Isso é o que você sempre conheceu. E a instabilidade familiar é o que você sempre soube. A instabilidade continua ativando sua armadilha de vida, gerando a química num fluxo constante. Você se mantem apaixonada. Escolhendo parceiros que não estão realmente lá para você, reassegurando que você irá continuar a repetir seu abandono da infância.

MINANDO BONS RELACIONAMENTOS

Mesmo se você escolher um parceiro que é estável, ainda existem armadilhas para evitar. Existem ainda maneiras para você reforçar sua armadilha de vida de abandono.

ARMADILHA DE VIDA EM UM RELACIONAMENTO

1- Você evita relacionamentos íntimos mesmo com parceiros apropriados porque você teme perder a pessoa ou chegar muito perto e se machucar.
2- Você se preocupa excessivamente sobre a possibilidade que seu parceiro irá morrer ou seu parceiro irá se perder, e o que você deveria fazer.
3- Você reage de forma excessiva sobre as pequenas coisas que seu parceiro te diz, ou faz e interpreta como se fosse um sinal de que ele ou ela pretende te deixar.
4- Você é excessivamente ciumento e possessivo.
5- Você gruda no seu parceiro. Sua vida toda se torna uma obsessão em mantê-lo.
6- Você não consegue suportar ficar longe do seu parceiro, mesmo por poucos dias.
7- Você nunca está convencido que seu parceiro irá ficar com você.
8- Você fica com raiva e acusa seu parceiro de não ser leal ou fiel.
9- Você as vezes desapega, deixa, ou se retira para punir seus parceiros por deixa-la sozinha.

Isso é possível que você é estável, relacionamentos saudáveis, ainda continuo a sentir que o relacionamento é instável. Esse é o caso com Abby. Nós temos nos encontrado com Kurt muitas vezes, e acreditamos que ele plenamente comprometido com o casamento. Objetivamente, não existe evidência que ele intencione deixar Abby. Ao contrário, ele parece estará amando muito. Mas Abby de alguma forma nunca foi reassegurada disso. Isso frustra Kurt porque ele não consegue ganhar a confiança dela.

KURT: Não importa o quanto ela duvide de mim. Ela me deixa louco. Ela é especialmente suspeita das minhas viagens de trabalho. Por absolutamente nenhuma razão, ela pensa que eu estou tendo um caso com outra mulher. As vezes eu imagino que ela é que gostaria de estar com outro homem.

Você provavelmente também irá cair em outra armadilha de vida de abandono- comportando-se de maneira que conduzir seu parceiro para fora. Lindsay por exemplo, sopra qualquer pequeno argumento para uma proporção que ameaça acabar. Ela exagera o significado das brigas, justamente como Abby exagera o significado de separação do seu marido durante as viagens de negócios.

Lindsay e Abby constantemente dizem certas coisas para seus parceiros como por exemplo:" você realmente não me ama" "você está feliz porque tivemos que nos separar". Nós sabemos que Lindsay e Abby dizem coisas assim para seus parceiros, porque eles dizem isso para nós também. Eles vivem esperando que nós joguemos eles para fora do tratamento ou que eles se movam para fora. A acusação constante sugerem que seus parceiros que eles não ligam, ou um argumento, que eles vão eventualmente deixar. Lindsay e Abby empurram as pessoas que amam com uma mão, enquanto tentam segurar desesperadamente com outra.

Sempre que o relacionamento parece ameaçado de alguma maneira, você tem uma reação emocional forte. Pode ser alguma coisa que quebra a conexão com seu parceiro- um momento de separação, a menção de alguém que incita o ciúme ou a troca de humor do parceiro. Seu parceiro invariavelmente sente que você está exagerando ou bem expressando perplexidade. Isso parece que é uma resposta drástica para uma pequena ruptura. Kurt descreve como isso parece.

KURT: Nós chegamos no aeroporto e repentinamente Abby parece totalmente aborrecida. Ela chora como se alguém tivesse morrido ou algo assim. Eu me sinto tão confuso com tudo isso. Aqui estou eu, saindo para uma viagem de trabalho de dois dias e Abby se comporta como se o nosso casamento tivesse acabado.

Isso parece como uma reação excessiva com o parceiro que não compartilha dessa armadilha de vida.

Você geralmente não se sente bem quando está sozinha: você provavelmente se sente ansioso, deprimido ou desapegado. Você precisa do senso de conexão do seu parceiro. Assim que seu parceiro parte, você se sente desconectado. Usualmente esse sentimento de abandono não vai embora enquanto não retorna. Você pode se distrair, mas o sentimento de desconexão está sempre lá. Se esconde no fundo esperando para engoli-lo. Quase todo mundo que tem essa armadilha de vida, tem um limite sobre a quantidade de tempo que eles podem se distrair, e quando eles não podem mais.

Quanto mais você se distrai, menos você ficará sozinho. Quanto pior você se distrair, mais rápido você experimenta o senso de perda, e da necessidade de conexão.

ABBY*: Eu estava no jardim, tentando esquecer sobre Kurt estando sozinho, e minha vizinha passou lá em casa. Conversando com ela, ocorreu para mim que do lado de fora, que eu estava me divertindo como uma pessoa que curte a solicitude. Mas, eu não estava usufruindo. Eu me sentia mais como alguém que estava correndo e correndo, e quando eu já estava cansada de correr novamente, os sentimentos ruins me pegaram novamente.*

A indiferença é o contra-ataque para o abandono. Quando você está distante, você está negando a necessidade de conexão. Isso é desafiador, “ eu não preciso de você”. Existe sempre uma espécie de raiva misturada no distanciamento, e em parte é punitivo. Você se pune seu parceiro por se distanciar de você, por não te dar o que você precisa. Embora isso ajuda a lidar com seus sentimentos de abandono, você abre mão dos seus sentimentos e fica uma dormência emocional.

Uma perda verdadeira, como um rompimento de um relacionamento, é devastador pra você. Isso confirma seu senso que não importa onde é a curva, você nunca encontrará uma conexão estável. Você deve se sentir ambivalente sobre começar um novo relacionamento. Parte de você deseja conexão, e a outra parte

antecipa o abandono. Parte de você deseja ficar próximo e a outra parte fica com raiva, usualmente antes de alguma coisa acontecer que e garanta isso. O relacionamento está apenas começando e eventualmente você sente como se a pessoa já tivesse ido.

AMIGOS

Se sua armadilha de vida é forte, isso provavelmente afeta seus outros relacionamentos, como os amigos próximos. Os mesmos problemas ocorrem nos relacionamentos íntimos ou em relacionamentos românticos, embora não tão intenso

Você tem uma visão oculta dos amigos como instável. Você não pode contar com eles. Pessoas vem e vão na sua vida. Você é hipersensível a qualquer coisa que possa ameaçar a conexão com amigos- mudanças, separações, as pessoas que não retornam telefonemas ou convites, desacordos, ou quando as pessoas começam a desenvolver outros interesses ou quando preferem outra pessoa qualquer.

LINDSAY: *Eu estou realmente braba com minha amiga Valerie. Eu ligo para ela na segunda e nas quartas-feiras, e ela ainda não me liga de volta. Eu estou pensando em ligar para ela e dizer que a nossa amizade acabou. Ela não tem direito de me tratar assim.*

TROCANDO SUA ARMADILHA DE VIDA DE ABANDONO

Aqui estão alguns degraus para você mudar sua armadilha de vida de abandono:

MUDANDO O ABANDONO
1- Compreendendo seu abandono de infância. 2- Monitorando seus sentimentos de abandono. Identificando sua hipersensibilidade para perder pessoas próximas; seus medos desesperados por ser sozinho, sua necessidade de se apegar às pessoas.

3- Revendo relacionamentos passados, e a clareza dos padrões que ocorrem. Listar as armadilhas de abandono.
4- Evitando parceiros não comprometidos, instáveis, ou ambivalentes, e que gerem uma química grande.
5- Quando encontrar um parceiro, que seja estável e comprometido, confie nele ou nela. Acredite que ele ou ela está lá para você sempre, e que não irá deixar você.
6- Não se apegue, torne-se ciumento, ou reativos às separações de um relacionamento saudável.

1-*Compreenda sua criança abandonada.* Primeiro, considere a sua predisposição biológica para o desenvolvimento dessa armadilha de vida. Você sempre foi uma pessoa emocional? Quando criança você tinha dificuldade de se separar das pessoas que amava? Era difícil pra você começar numa escola nova ou dormir na casa de um amigo? Você ficava chateado quando seus pais viajavam ou saiam à noite? Você ficava grudada na sua mãe mais do que as outras crianças quando iam a lugares diferentes? Você ainda tem muitos problemas lidando com seus sentimentos intensos?

Se você respondeu "sim" para muitas destas questões, você talvez possa ser ajudado com medicação. Nós temos visto muitos pacientes conter seus sentimentos com medicação. Se você tem um terapeuta, você deve falar com ele ou ela sobre essa possibilidade, ou marcar uma sessão com um psiquiatra para avaliar a questão.

Se você tem ou não uma predisposição biológica, é importante compreender as situações na sua infância que contribuíram para essa armadilha e vida. Quando você tem paz, silêncio, deixe que as imagens da sua infância flutuem na sua mente. Quando elas começarem não force as imagens em nenhuma direção. Deixe as imagens emergirem sem perturba-las.

O melhor lugar para começar é com o sentimento de abandono na sua vida atual. Quando alguma coisa acontece agora em sua vida que funciona como gatilho

para seus sentimentos de abandono, feche seus olhos e lembre-se de quando sentiu isso antes.

LINDSAY: Toda vez Greg me dizia que ele estava pensando em terminar. Eu tenho estado muito aborrecida que não consigo pensar em outra coisa. Eu tenho implicado com as pessoas com as pessoas até no trabalho. Eu estou tão braba. Eu não posso acreditar que ele está fazendo isso pra mim. E eu continuo chamando ele. Ele começou a ficar realmente brabo comigo, mas eu não posso ajuda-lo.

TERAPEUTA: Feche seus olhos e imagine Greg. O que você vê?

LINDSAY: Eu vejo sua face, olhando para mim com desgosto, como ele pensa que sou patética por tentar segura-lo.

TERAPEUTA: O que você está sentindo?

LINDSAY: Como se eu detestasse ele e quisesse ele ao mesmo tempo.

TERAPEUTA: Me dê uma imagem de quando você se sentia assim antes, a imagem mais antiga possível.

LINDSAY: (pausa) O que vem é eu visitando minha mãe no hospital. Eu tenho oito anos de idade e meu pai está me levando para visitar minha mãe no hospital. Meu pai me disse que ela tomou muitas pílulas por engano. Mas eu sei que algo mais aconteceu. Então eu entro no quarto e vejo minha mãe, e eu odeio ela muito, mas ao mesmo tempo eu quero que ela volte para casa tão mal.

Forje essas ligações entre o presente e o passado com imagens. Tente lembrar o início dos seus sentimentos de abandono.

2-Monitore seus sentimentos de abandono. Torne-se consciente dos seus sentimentos de abandono agora em sua vida. Confie na sua habilidade de reconhecer quando sua armadilha de vida é um gatilho. Provavelmente você passou por alguma perda em algum momento da sua vida. Você provavelmente tem um pai ou mãe que tenha ficado doente, ou uma esposa ou marido que esteja se distanciando do relacionamento e que este esteja acabando, ou um amor que seja

instável- que se mantem empurrando por aí.- ou você pode estar tão isolada da possibilidade de ter uma perda que você está totalmente sozinho.

Veja se você pode reconhecer o ciclo do abandono na sua vida. Abby, Patrick, e Lindsay todos eles veem esse ciclo tão claramente quando eles olham para ele.

PATRICK: *Isso é sempre a mesma coisa todas as vezes. Primeiro, Eu percebo que Francine não virá para casa e eu estou histérico. Num minuto eu estou aterrorizado que alguma coisa irá acontecer para ela, que ela irá ter um acidente de carro. No minuto seguinte, eu estou tão zangado com ela por fazer isso comigo que eu sinto que posso matar ela quando ela entra pela porta.*

Eu continuo assim por horas até que eu fico tão cansado de fazer isso. Então eu me deito, e me sinto deprimido, eu apenas tento dormir.

Quando finalmente ela chega em casa, a maior parte do tempo eu não ligo. Mas as vezes eu fico brabo quando eu vejo ela, e é difícil para mim não bater nela.

Permita-se experimentar todos os sentimentos dentro do ciclo. Torne-se consciente do ciclo assim que você entrar nele.

É importante pra você começar a usufruir seu tempo sozinho caso você não esteja fazendo isso ainda. *Escolha* passar um tempo sozinho ao invés de fugir disso. Isso é alguma coisa que Abby aprendeu a fazer. Quando Abby primeiramente veio para terapia, ela gastou boa parte dos eu tempo num frenético tentativa de evitar ficar sozinha. Ela sempre tinha alguém esperando, ou pessoalmente ou por telefone, que poderia tomar conta dela se ela precisasse. Abby teve que tolerar ficar sozinha. Mais tarde ela começou a apreciar a solicitude.

ABBY: *Se sentir bem de parar de esquematizar todo o tempo sobre como manter as pessoas perto de mim. Isso me desgastava muito. Eu disse para mim que eu podia tomar conta de mim, e que eu podia ficar ok sozinha.*

Você pode começar com um tempo pequeno. Passe um tempo sozinho. Faça disso um momento especial. Faça coisas que gosta. Seu medo irá passar. Se você

fizer isso frequentemente, você poderá passar pelo medo dentro de um espaço de paz.

3-Reveja os *relacionamentos passados e a clareza dos padrões que são recorrentes. Liste as armadilhas de abandono* e dos relacionamentos românticos na sua vida. Faça uma lista sobre o que deu de errado com cada um deles. A pessoa era superprotetora e você tentou segura-la a todo custo? A pessoa era instável? Você deixou cada pessoa porque você era muito medroso que a pessoa poderia deixa-lo? Você continua se interessando por pessoas que gostam de deixar você? Você era ciumento e possessivo que você empurrou a pessoa para longe? Quais os padrões que emergem? Quais são as armadilhas para você evitar?

Quando Lindsay fez a lista, ela viu que ela tinha tido um relacionamento instável após o outro. De fato, seu relacionamento conosco, era o primeiro que tinha alguém para ela estável, alguém que estava para ela de forma consistente e que não ia fugir. E nós sentimos que nosso relacionamento estabilizou Lindsay. Isso nos mostrou novamente o quanto um relacionamento sólido pode ser, como a pessoa pode realmente se acalmar, se tornar centrada, mais capaz de focar na vida vivida.

4-Evite descomprometimento, instabilidade, ou parceiros ambivalentes mesmo que eles gerem uma química forte. Tente formar relacionamentos com pessoas estáveis. Evite pessoas que irão *levar você para* uma montanha russa. Mesmo que essas pessoas seja exatamente as pessoas que mais você se sente atraída. Lembre-se que não estamos dizendo que você deve sair com pessoas que não acha atraente, mas uma atração sexual intensa pode ser um sinal que seu parceiro está ativando um gatilho sobre a armadilha e vida de abandono. Isso pode significar problema, e você deve pensar duas vezes antes de continuar com isso.

No meio do seu segundo ano de terapia, Lindsay começou a sair com um homem que ela encontrou no trabalho (ela é professora de ensino médio), Seu nome era Richard, e ele era um outro professor da escola. Com Richard, Lindsay teve seu primeiro relacionamento estável com um homem. Richard estava claro do seu comprometimento com Lindsay. Perto do fim do segundo ano de terapia, ele pediu ela em casamento. Ele era um alcóolatra mas estava recuperado há doze anos. Ele estava emocionalmente consistente lá para Lindsay. De fato, ele era do tipo sereno que raramente ele perdia seu humor. Uma pessoa emocional e calma, pessoas racionais geralmente formam relacionamentos com outras pessoas racionais. O amor de Richard ajudava Lindsay conter suas emoções intensas, exatamente como acontecia conosco.

Quando Lindsay começou seu relacionamento com Richard, ela apenas sentia uma atração moderada por ele, mas a atração cresceu. Diferente dos outros relacionamentos com homens, Lindsay se manteve amiga de Richard durante muitos anos antes de se relacionar com ele, Isso teve um efeito estabilizador do relacionamento também. Lindsay se sentia menos vulnerável, e ela não ficava grudada nele como geralmente e também não fazia acusações de infidelidade.

Patrick terminou seu casamento com Francine. Ele finalmente entendeu que ela nunca iria mudar, não importando o quanto ele tentava melhorar para ela. Embora, ele predizia que nunca se interessar por outra mulher, ele estava namorando com uma outra mulher agora. Ele estava aprendendo sobre ele e os relacionamentos. O mais importante, era que ele estava aprendendo a manter-se nos relacionamentos. Patrick sempre se deu de forma inteira, ele sempre tinha nada e a outra pessoa tinha tudo. Se você dá tudo para a outra pessoa, é uma catástrofe perder essa pessoa. Patrick está aprendendo a segurar o seu poder no relacionamento.

PATRICK: *Eu sempre penso que o ponto completo do relacionamento era segurar-se na outra pessoa. Eu poderia fazer qualquer coisa para manter a pessoa. Mas agora eu vejo que eu posso deixar a pessoa sair e eventualmente está ok.*

5-Quando você alguém estável e comprometido, confie nela ou nela. Acredite que ela/ela estará lá para sempre, e não irá partir. Depois de experimentar muito o abandono, é difícil aprender a confiar. Mas essa é apenas uma forma de finalmente sair do ciclo e encontrar preenchimento no amor. Saia da montanha russa. Abra mão da aventura, amor instável em prol de um amor forte e estável.

Todos os três pacientes tiveram que aprender a confiar. Abby teve que aprender que Kurt estava realmente lá para ela, mesmo quando ele estava fora.

ABBY: *É engraçado, mas eu sinto como o fim da mágica de OZ. O que eu estava olhando o tempo todo era meu próprio jardim. Eu já tenho com Kurt o que eu sempre quis mais, alguém que estivesse lá para mim mas que quisesse que eu continuasse a ser eu mesma.*

Similarmente, Patrick e Lindsay tiveram que aprender a confiar nos seus parceiros na saúde e nos relacionamentos de comprometimento.

7-Não grude, ou se torne ciumento, ou reativo n*as separações de um relacionamento saudável.* Se você em um bom relacionamento com a estabilidade e o comprometimento com seu parceiro, aprenda a controlar sua tendência para reações emocionais intensas. A melhor maneira e trabalhar a si mesma. Explore seus próprios recursos, e aprenda como ficar sozinho e florescer. Ter dia após dia, lembre-se de fazer cartões lembretes. Usando esses carões a cada momento que a armadilha sua e ativada enfraquece ela.

Nós ajudamos Lindsay a escrever seus cartões lembretes (veja na próxima página) para lidar melhor com seus relacionamentos com Richard. Ela usou isso para parar de grudar e fazer acusações, e para reafirmar sua confiança nele e em si mesma sempre que essa confiança era balançada.

UM CARTÃO DE ABANDONO

Eu agora me sinto devastada porque Richard está se distanciando de mim, e eu estou quase me tornando raivosa e carente entretanto, eu sei que isso é minha armadilha de vida, e que minha armadilha de vida é ativada por pequenos sinais de

afastamento e eu preciso me lembrar que pessoas em bons relacionamentos se afastam.
Se eu começar a me comportar de forma raivosa e grudenta, eu irei empurrar Richard para fora da relação.
O que eu preciso fazer ao invés disso é trabalhar meus pensamentos para tentar ter uma visão ampla do relacionamento como um todo. Meus sentimentos estão fora de proporção da realidade. Eu posso tolerar meus sentimentos e lembrar que na grande visão Richard está ainda conectado, e nosso relacionamento é bom.
Para melhor ajuda, eu devo focar minha atenção para minha vida e para os meios de desenvolver a mim mesma. Quanto melhor eu me torno hábil para andar pelas minhas pernas melhor eu estarei nos relacionamentos.

Se sua armadilha e vida é severa, então você não parece formar um bom relacionamento, considerando a terapia. O relacionamento terapêutico pode ajudar você a formar relacionamentos em sua vida.

7

"EU NÃO POSSO CONFIAR EM VOCÊ"

A ARMADILHA DA DESCONFIANÇA E ABUSO

Traduzido livremente por Denise Ando

FRANK: 32 anos. Ele é desconfiado em sua vida pessoal e no trabalho.

Frank chega à terapia com sua esposa, Adrienne. Eles têm tido problemas conjugais.

FRANK*: Mesmo que eu saiba que ela me ama, eu tenho problemas para confiar nela. É como se eu continuasse esperando que a coisa toda seja um grande truque. Como se ela fosse virar e dizer: "Ok, acabou, eu nunca te amei, eu estava enganando você o tempo todo.*".

ADRIENNE: *Como outro dia. Fui ao supermercado. Enquanto eu estava lá eu encontrei com minha amiga Melinda. Nós saímos para tomar um café por cerca de meia hora.*

Quando cheguei em casa Frank estava fora de si. "Onde eu estava, com quem eu estava, o que eu estava fazendo." Num momento ele me agarrou e começou a me sacudir. Ele estava gritando a plenos pulmões. Eu realmente tive muito medo dele.

FRANK*: Sim. Eu sei. Eu não quero que isso fique de controle.*

Frank tem um problema semelhante conosco. Ele não confia em nós. Foi necessário um longo tempo para ganhar a confiança dele. Mesmo depois de meses de terapia, ele era capaz de grande desconfiança.

FRANK: *Você sabe, eu estava no trabalho ontem, conversando com meu chefe. E ele começou a me dizer que me confronto de forma muito forte com os clientes. Eu não quero parecer paranoico ou algo assim, mas me pareceu muito com o que estávamos falando em nossa última sessão.*
Comecei a me perguntar: "Existe alguma maneira que meu chefe soubesse do que falamos?". De alguma maneira você poderia ter falado com ele?
TERAPEUTA: *Não conhecemos seu chefe. E você sabe que nunca falaria com ninguém sobre você sem a sua autorização por escrito.*
FRANK: *Parecia ser mais do que apenas uma coincidência. Parecia que meu chefe sabia sobre a nossa conversa quando ele estava falando comigo.*
TERAPEUTA: *Nunca faríamos isso com você. Nós estamos do seu lado, lembra*?

Frank e Adrienne têm dois filhos. Nessa primeira sessão, perguntamos se ele tem algum problema de controlar a sua ira com seus filhos. "Não", disseram os dois. Frank é maravilhoso com as crianças.

FRANK: *Não. Isto é um compromisso. Eu tive uma infância muito ruim. Meu pai costumava me bater. Eu sempre pensei: meus filhos terão o melhor. Eu nunca coloquei a mão em meus filhos, e eu nunca o farei.*

Na verdade, desde que ele se tornou um adulto, Frank só perdeu a paciência uma vez, e isso foi quando ele estava bebendo há quatro anos. Ele não bebeu mais desde então.
Nós compreendemos Frank. Ele está lutando arduamente para ser uma pessoa melhor do que a sua infância o programou para ser.

MADELINE: 29 anos. Ela nunca teve um relacionamento romântico de longo prazo.

Madeline vem à terapia por causa de problemas com os homens.

MADELINE: *Eu acho que eu estou aqui porque eu estou preocupada se vou ter um relacionamento normal com um cara.*
Nos meus vinte e poucos anos eu costumava beber muito e fazer sexo com caras que eu mal conhecia. Fui muito promíscua. Mas há dois anos eu parei de beber. Eu não tive um namorado desde então.
Uma noite eu estava em uma festa. Eu estava falando com um cara. Ele parecia muito bom. Mas depois, estávamos dançando, e ele me agarrou e me deu um beijinho. Fiquei muito zangada com ele e saí da festa. Foi nesta noite que eu decidi vir para a terapia.

Madeleine nos diz que ela sempre acha que os homens querem usá-la ou tirar proveito dela.

TERAPEUTA: *Quando esses sentimentos sobre os homens começaram?*
MADELEINE: *Ah, eu sei onde eles começaram. Quando eu tinha nove anos e minha mãe se casou com meu padrasto. Ele abusou de mim sexualmente por três anos, eles eram casados. (começa a chorar). Isso é algo de que eu não costumo falar.*
TERAPEUTA: *Onde estava a sua mãe*?
MADELEINE: *Oh, ela estava dopada demais para saber o que estava acontecendo.*
Madeleine quer se casar e ter filhos, mas ela tem medo de que nunca deixe um homem chegar perto o suficiente para que isso aconteça.

QUESTIONÁRIO DE ABUSO E DESCONFIANÇA

Este questionário vai medir a força da sua Desconfiança e a sua armadilha de Abuso. Responda os itens utilizando a seguinte escala:

1. Completamente falso sobre mim.

2. Na maior parte das vezes é falso sobre mim.

3. Aparentemente mais verdadeiro que falso sobre mim.

4. Moderadamente verdadeiro sobre mim.

5. Na maior parte das vezes é verdadeiro sobre mim.

6. Descreve-me perfeitamente

Se você marcar entre 5 e 6 pontos neste questionário, esta armadilha ainda pode se aplicar a você, mesmo se sua pontuação é baixa.

Pontos	Descrição
	1. Eu espero que as pessoas me machuquem ou me usem.
	2. Durante toda a minha vida as pessoas próximas a mim me abusaram
	3. É apenas uma questão de tempo para que as pessoas que eu amo me traiam
	4. Eu tenho que me proteger e ficar em alerta
	5. Se eu não tomo muito cuidado, as pessoas vão se aproveitar de mim.
	6. Eu testo as pessoas, para ver se elas estão realmente do meu lado.
	7. Eu tento ferir pessoas antes que elas o façam.
	8. Estou com medo de deixar as pessoas se aproximarem de mim, porque eu espero que elas me machuquem.
	9. Eu tenho raiva do que as pessoas fizeram comigo
	10. Tenho sido abusada fisicamente, verbalmente, ou sexualmente por pessoas em que eu deveria confiar.

	Interpretando a sua desconfiança e o abuso (pontuação) (adicionar o total de sua pontuação nas perguntas 1-10)

Interpretando sua Desconfiança e pontuação de Abuso:
10-19 – Muito baixo. Esta armadilha provavelmente não se aplica a você;
20-29 – Bastante baixo. Esta armadilha só pode se aplicar ocasionalmente;
30-39 – Moderado. Esta armadilha é um problema em sua vida;
40-49 – Alto. Esta é definitivamente uma armadilha importante em sua vida; e
50-60 –Muito alto. Esta é definitivamente uma de suas principais armadilhas.

A EXPERIÊNCIA DE ABUSO

O abuso é uma complexa mistura de sentimentos - dor, medo, raiva e tristeza. Os sentimentos são intensos, e estão à tona. Quando estamos com os pacientes que foram abusados, estamos conscientes desses sentimentos fortes. Mesmo se eles parecem calmos, podemos sentir estes sentimentos na sala. Eles parecem prestes a estourar como a água em uma barragem.

Você pode ter humores voláteis. De repente você fica muito chateado - ou chorando ou enfurecido. Muitas vezes surpreende outras pessoas. Os ataques de raiva de Frank para com sua esposa e a explosão repentina de Madeline em lágrimas são exemplos disso.

Em outros momentos repentinos - que chamamos de dissociação. Você parece estar em outro lugar. As coisas parecem irreais para você. Suas emoções parecem entorpecidas. Este é um hábito que você desenvolveu como uma espécie de fuga psicológica do abuso.

ADRIENNE: *Quando Frank não quer falar sobre algo, ele se desliga. Pressionado, ele se vai. Eu nem sequer pareço existir.*

FRANK: *Eu sei o que ela quer dizer. Eu sei que eu faço isso. Eu realmente não quero, isso simplesmente acontece. É como se eu simplesmente me desligasse.*

Sua experiência de relacionamentos é muito dolorosa. Relacionamentos não são lugares para estar relaxados, e nos deixam vulneráveis. Ao contrário, eles são perigosos e imprevisíveis. As pessoas te machucam, te traem e usam você. Você tem que ficar alerta. É difícil para você confiar nas pessoas, mesmo as mais próximas a você. Na verdade, pode ser *particularmente* os mais próximos a você os mais difíceis de confiar.

Você sabe secretamente que as pessoas querem seu mal. Quando alguém faz algo de bom para você, sua mente procura o motivo. Você espera que as pessoas mintam para você e tentem vantagens.

MADELEINE: *Geralmente eu acho que, não importa o quão bom um cara é, depois eu vou saber o que ele realmente quer.*

TERAPEUTA: *O que?*

MADELEINE: *Sexo. Somente sexo*

Desconfiança e Abuso provocam um estado de *hipervigilância.* Você está constantemente em guarda. A ameaça pode surgir a qualquer momento: é preciso estar alerta para o momento em que a pessoa se transforma para você. Você assiste e você espera.

Esta postura pode ser dirigida para o mundo inteiro ou apenas em determinados tipos de pessoas. Por exemplo, enquanto Frank tende a desconfiar de todo mundo, a desconfiança de Madeline fica limitada aos homens. (Ela também tinha questões sobre as mulheres, mas estavam mais centradas sobre o Abandono.).

A maneira como você se *lembra* do seu abuso na infância é importante. Você pode se lembrar de tudo, e suas memórias podem assombrar você. As suas lembranças do abuso.

MADELEINE: *Muitas vezes eu odeio fazer sexo. Imagens do meu padrasto continuam surgindo na minha cabeça. E eu tenho ondas de repulsa.*

Por outro lado, você pode não ter lembranças claras do abuso. Pode haver períodos inteiros de sua infância que parecem vagos e nebulosos.

MADELINE: *Há um monte de coisas que eu não sei sobre esses anos. Como quanto tempo durou. Eu não tenho ideia. Eu digo que foi durante todo o tempo, mas eu realmente não sei. Eu só tenho a sensação de que foi por um longo tempo.*

Você pode não se lembrar de nada, diretamente. Mas lembra-se de outras maneiras - sonhos ou pesadelos, fantasias violentas, imagens inoportunas, de repente sentindo chateado quando algo o lembra do abuso. Seu corpo pode se lembrar, mesmo quando você mesmo não o faz.

FRANK*: Algo engraçado aconteceu outro dia. Fui ao porão que eu construí, e quando eu acendi a luz, a lâmpada estava queimada. Eu estava lá no escuro e de repente comecei a suar frio. Eu estava petrificado.*
TERAPEUTA: *Você pode fechar os olhos e obter uma imagem daquele momento?*
FRANK: *Ok*
TERAPEUTA: *Agora me dê uma imagem de quando você se sentiu assim antes.*
FRANK: *Eu vejo uma imagem de mim como uma criança, em pé no porão no escuro, tremendo.*
TERAPEUTA: *Por que você tem medo*?
FRANK*: Meu pai estava do lado de fora olhando para mim. É engraçado. Eu não fiz a conexão. É por isso que eu estava tão assustado.*

Você pode até ter flashbacks - lembranças tão fortes que você se sente como se o abuso estivesse ocorrendo. Mas, talvez, a forma mais perigosa que você se lembre é através de seus relacionamentos atuais. Você refaz seu abuso na infância.
Ansiedade e depressão são comuns. Você pode ter um profundo sentimento de desespero sobre a sua vida. Certamente você tem baixa autoestima e sentimentos de imperfeição.

ORIGENS DA DESCONFIANÇA E ARMADILHA DE ABUSO

As origens dessa armadilha estão em experiências de infância de ter sido abusado, manipulado, humilhado ou traído.

ORIGENS DA DESCONFIANÇA E ARMADILHA DE ABUSO
1. Alguém da sua família abusou fisicamente de você quando era uma criança.
2. Alguém da sua família abusou de você sexualmente, ou o tocou muitas vezes de uma maneira provocante.
3. Alguém da sua família repetidamente humilhou você, ridicularizou você, ou o menosprezou (abuso verbal).
4. Pessoas em sua família podiam não ser confiáveis. (Elas traíram confidências, exploraram suas fraquezas para ter vantagens, manipularam você, fizeram promessas que não tinham a intenção de cumprir, ou mentiram para você).
5. Alguém da sua família parecia ter o prazer de vê-lo sofrer.
6. Você passou quando criança por muitas coisas como ameaça de punição severa ou retaliação.
7. Um de seus pais repetidamente o advertia a não confiar nas pessoas fora da família.
8. As pessoas da sua família ficaram contra você.
9. Um dos seus pais voltou para você quando criança afeição física, de uma forma que era imprópria ou fez você se sentir desconfortável.

10. Pessoas costumavam chamar-lhe nomes que realmente machucam.

Todas as formas de abuso são violações dos seus limites. Seus limites físico, sexual ou psicológico não foram respeitados. Alguém na sua família, que devia protegê-lo, machucou você. E sendo uma criança, você estava em grande parte do tempo indefesa.

Com Madeleine eram seus limites sexuais. Sua mãe e seu padrasto haviam se tornado distantes, e sua mãe estava abusando de tranquilizantes. (Drogas e álcool estão frequentemente relacionados com situação de abuso) Seu padrasto se virou para ela como uma fonte de afeto.

MADELEINE: *Começaram com coisas aparentemente normais: abraços e beijos. No começo eu realmente gostava do meu padrasto. Ele parecia realmente se importar comigo. No começo eu gostava quando ele me abraçava e beijava.*

Este é um cenário comum. Os pais têm conflitos ou se afastam, e um dos pais usa a criança como um substituto. A criança pode acolher a atenção e isto pode se tornar uma fonte de culpa depois.

A afeição de seu padrasto progrediu ao abuso sexual. No início Madeleine não tinha certeza de que o abuso estava acontecendo.

MADELEINE: *Mas chegou um momento em que eu sabia que era errado. Lembro-me que ele começava a cair no sono no sofá comigo. Ele tinha seu braço em volta de mim, e começava acidentalmente a me tocar ou se esfregar em mim.*

É importante notar que o grau de abuso pode variar amplamente. Com algumas pessoas, há abuso sexual intenso, e com os outros que se limita a toques ou carícias. O ponto mais importante é como você se sentiu sobre isso. Se você se sentiu muito desconfortável com o toque, então quase sempre era abuso sexual.

Outra fonte de culpa mais tarde é que a criança *acredita* que ele ou ela permitiu, incentivou o abuso. Madeleine acha que ela deixou seu padrasto tocá-la

MADELEINE: *Queria apenas deitar lá. Mas eu não podia me mover.*

TERAPEUTA: *Você não tinha noção de como proteger a si mesmo, e isso foi muito assustador*.

O abuso também despertou sentimentos sexuais em Madeleine. Isso a confundiu, e a fez sentir-se mal e envergonhada.

É importante compreender que você não carrega nenhuma responsabilidade. O fato de que você poder ter permitido que o abuso ou até mesmo sexualmente ter respondido a ele de modo algum implica em sua culpa. O fato de que você era uma criança absolve-o. Se há pessoas em sua família, que são maiores e mais fortes do que você, e eles querem violar seus limites, há pouco que você possa fazer. A situação é muito complexa. Você não esperava ter que se proteger. Em vez disso, sua família deveria estar protegendo você.

O fato de que ninguém a protegeu é uma das maiores fontes de dor de Madeleine.

MADELEINE: *Eles não se importaram o suficiente com o que aconteceu comigo. Nenhum deles. Eles eram a minha mãe e meu padrasto, e não se importaram o que aconteceu comigo*.

O abuso sexual é uma violação do seu espírito, bem como o seu corpo. Não importa como você se sente, você era inocente. Sua inocência e sua confiança foram traídas.

O segredo era outra fonte de culpa e vergonha. Seu padrasto lhe dizia que era o pequeno segredo deles.

TERAPEUTA: *Por que você não contou à sua mãe?*

MADELEINE: *Bem, em primeiro lugar, porque ele me disse que não. Mas eu também estava muito envergonhada de dizer a ela. Quer dizer, até hoje, você é a primeira pessoa que eu*

realmente falei sobre isto. Eu não podia falar sobre isso com ela. E eu também estava preocupada que isto pudesse acabar com a família.
Eu queria tentar fazer com que ela tomasse menos comprimidos. Ele costumava fazer isso quando ela estava dopada. Eu costumava pedir-lhe para não tomar os comprimidos. Ela devia ter visto que havia algo errado. Mas ela não conseguia parar de tomá-los.

O sentimento de não ser protegido faz parte da maioria das formas de abuso. Um dos pais abusou de você, e o outro não conseguiu impedi-lo. Ambos deixaram você desprotegido.
Nós todos sabemos o que devemos fazer quando um estranho tenta abusar de nós. Devemos lutar, devemos buscar ajuda, devemos tentar escapar. Todas estas opções tornam-se problemáticas quando você é uma criança e o abusador é alguém que você ama. No fundo, você tolera o abuso, porque você precisava da ligação com esta pessoa. Se foi o seu pai ou irmão ou irmã. Na verdade, pode ter sido a *única* conexão que você foi capaz de ter com ele. Sem isto você estaria sozinha. Para a maioria das crianças, *alguma* conexão, mesmo um abusiva, é melhor do que nenhuma ligação em tudo.
Nos termos dos três tipos de abuso - físico, sexual e verbal - as semelhanças são mais importantes do que as diferenças. Todos eles envolvem essa mesma estranha mistura de amor e dor. A experiência psicológica de Frank de abuso foi semelhante à de Madeleine. Mas porque era o seu pai que o abusava quando criança, e por que isto foi mais duradouro, a armadilha de Frank é mais grave.
Frank lembra-se de viver em um estado constante de medo. Os momentos de raiva de seu pai eram imprevisíveis.

FRANK: *Você nunca sabia quando ele ia mudar. Num minuto nós estávamos tendo uma conversa normal, e no próximo ele estaria gritando a plenos pulmões, ou agitando os punhos. Às vezes ele gritava com o meu irmão e, outras vezes, comigo. Era como viver na casa com um gigante louco.*

Mesmo quando as coisas pareciam bem, não estavam. Não havia zona de segurança real.

Até hoje, é difícil para Frank se sentir seguro. A segurança absorve toda sua atenção e o mantem mais concentrado nisto que em outras coisas. Há sempre uma parte dele procurando por uma ameaça.

É difícil transmitir como o mundo parece caótico e perigoso quando você é uma criança e alguém próximo a você pode agredir você e te machucar. Uma sensação básica de segurança que a maioria das pessoas teria como garantida simplesmente *não está lá*.

Em todos os casos de abuso que encontramos como terapeutas, o abusador faz a criança se sentir inútil. O abusador *culpa* a criança, e a criança aceita a culpa.

FRANK: *Na época, eu pensei que o que estava acontecendo era porque eu era muito ruim, eu era desajeitado e iria ficar em apuros. Meu pai costumava dizer-me que eu iria apodrecer no inferno. Eu acreditei nele. Eu apenas pensei que o que estava acontecendo era porque eu era uma pessoa muito ruim.*

Abuso cria poderosos sentimentos de imperfeição. Isso faz você ter vergonha de quem você é. Você é indigno. Você não tem direito de ter quaisquer direitos ou a levantar-se sozinho. Você tem que deixar a pessoa usá-lo e tirar vantagem de você. Parece- lhe como se o abuso é *tudo o que você merece*.

A última defesa que a criança tem é a psicológica. Quando a realidade é muito terrível, existe a possibilidade de fuga psicológica. Dependendo da gravidade do abuso, você pode ter passado partes de sua infância num estado dissociativo. Particularmente, enquanto o abuso estava acontecendo, você pode ter aprendido a se dissociar. Esta foi uma resposta adaptativa, para uma criança.

MADELEINE: *Enquanto ele estava fazendo isso eu fingia que eu era um balão laranja, flutuando no espaço. Nada era real e nada poderia me incomodar*.

Dissociação pode ter sido uma maneira de você retirar-se da situação emocional e apenas passar por isso.
Dissociação também dá um ar de separação do evento - parece estar acontecendo separadamente do resto de sua vida. Assim, você pode ter sido capaz de se relacionar com seu agressor relativamente normalmente em outras situações.

MADELINE: *Era tão estranho, embora eu não pensasse sobre isso no momento. Eu poderia fazer sexo com ele durante a noite, em seguida, levantar-me e descer as escadas e conversar com ele e minha mãe no café da manhã. Era como se a noite anterior tivesse acontecido em outro mundo.*

Em situações em que o abuso é extremo, dissociação pode levar à formação de múltiplas personalidades.
As explosões de raiva de Frank são supercompensações para lidar com suas expectativas de abuso. Às vezes, ele se torna *como* o seu pai. A criança imita o comportamento do seu abusador. Esta é uma maneira para que a criança se sinta mais poderosa.

FRANK: *Eu costumava bater em meu irmão mais novo. Cara, eu me sinto tão mal com isso agora. Eu queria bater nele como meu pai batia em mim*.

Um dos contra-ataques mais comuns para a armadilha de Desconfiança e Abuso é abusar de outra pessoa. Isto é o que perpetua a cadeia de abuso. O abusado, por vezes, torna-se o abusador. Na verdade, a maioria dos abusadores de crianças foram abusadas quando crianças. O pai de Frank é destes casos:

FRANK: *Eu sei porque meu pai fez isto comigo. Ele próprio foi uma criança abusada. Seu próprio pai costumava bater nele*.

É importante perceber que o inverso não é necessariamente verdade. A maioria das vítimas de abuso de crianças *não* crescem para se tornar abusadores de crianças. Apesar de ter explosões de raiva Frank não é um abusador de crianças. Ele quebrou a corrente.

Muitas vítimas de abuso que realmente não se *comportam* de forma abusiva têm *fantasias* de abusar ou ferir pessoas.

FRANK: *Eu me lembro de quando eu era criança, eu tinha esse professor que estava me colocando numa situação difícil. Ele me jogou no chão na frente de toda a classe. Cara, eu o odiava. Eu costumava sentar nas suas aulas e sonhar em amarrá-lo e bater no seu estômago muitas vezes até que ele implorasse por misericórdia.*

Você pode atacar a outras pessoas esporadicamente. Você pode gostar de ver outras pessoas machucadas. Você pode ser manipulador ou ser quem insulta. O que estamos descrevendo é uma parte sádica sua. Você pode achar este seu lado chocante - a parte que contra-ataca tornando-se como uma das pessoas que te machucaram.

O pai de Frank também foi verbalmente abusivo. A criticidade dá origem à armadilha de Defectividade que surge com o abuso verbal quando há uma *intenção* de machucar. A pessoa deliberadamente humilha você e te joga para baixo.

FRANK: *Ele gostava de me fazer chorar. Ele achava engraçado. Eu queria tentar não chorar, mas ele insistia*.

TERAPEUTA: *O que ele dizia para você*?

FRANK: *Ele me chamava de muitos nomes, chamava-me de covarde, desajeitado, perdedor. Ele fazia isto na frente dos meus irmãos e na frente dos meus amigos. Ele realmente parecia ter prazer em fazer me contorcer. Eu juro, ele realmente fazia isto.*

O pai de Frank parecia odiá-lo. É muito difícil compreender como um dos pais pode odiar uma criança desta forma. A vulnerabilidade de Frank era que isto era algo que estava além de suas capacidades. Ele necessitava destruir esta vulnerabilidade, tirá-la dele. O pai de Frank estava sobre a influência de sua própria armadilha de Desconfiança e Abuso. Ele tinha aprendido a compensar a sua própria infância de abuso se tornando um agressor.

A criança que tem pais sádicos tem um sério problema. Isto dificulta sair desta situação sem ter cicatrizes marcantes. Existem pais que podem abusar e machucar seus filhos. Tais pais quase sempre atacam quando os filhos são bem jovens – com cinco anos por exemplo. Os pais não têm preocupação com o que a criança poderá dizer ou o que outras pessoas vão achar.

Embora esta não seja um dos mais graves tipos de armadilhas, é possível aprender a ser abusivo e desconfiado pelo exemplo. Você pode ter tido um dos pais que era sem ética e manipulativo nas relações com os amigos ou no trabalho. Ou seus pais podiam manipular você ou trair as suas confidências. Você aprendeu com isto como as pessoas são, e, portanto a esperar isto da maioria das pessoas.

PERIGOSOS SINAIS NOS RELACIONAMENTOS

O perigo de ser atraído por parceiros abusivos ou parceiros que não merecem ser confiáveis. Estes são os sinais:

SINAIS DE PERIGO NOS PARCEIROS

1. Ele tem um temperamento explosivo que o caracteriza.
2. Ele perde o controle quando ele bebe muito.
3. Ele coloca você para baixo na frente dos seus amigos ou família.
4. Ele humilha repetidamente você, te critica e faz você se sentir inútil.
5. Ele não repeita suas necessidades.
6. Ele fará coisas – mentir ou manipular – para obter o que deseja.
7. Ele é um pouco vigarista quando trata de negócios.
8. Ele é sádico ou cruel – parecendo ter prazer quando as outras pessoas sofrem.
9. Ele bate em você ou ameaça você quando não faz o que ele quer.
10. Ele força você a fazer sexo, mesmo quando você não quer.
11. Ele explora seus pontos fracos a seu favor.
12. Ele trai você (tem outras amantes nas suas costas)
13. Ele é muito incerto e tira proveito de sua generosidade

Este é um dos fatos mais intrigantes da vida que parecem mais e mais continuar a repetir os mesmos padrões autodestrutivos. Isto é o que Freud chamava de compulsão repetitiva. Por que alguém que foi abusado quando criança vai voluntariamente se envolver em *outro* relacionamento abusivo? Isto não faz sentido. Mas é o que acontece.

Você pode achar que você tem sido atraída por parceiros abusivos. Pessoas que usam, machucam, estupram, ou insultam e rebaixam você - são os amantes que provocam mais química. Esta é uma das mais devastadoras consequências da sua infância com abuso. Isto transforma você numa pessoa que é atraída para relacionamentos abusivos na idade adulta - para que você nunca possa escapar, mesmo quando adulta - a menos que você comece a se tratar.

Os relacionamentos de Madeline com homens nos seus vinte e poucos anos são um exemplo. Uma vez quando ela estava tomando uma grande quantidade de drogas, vários de seus namorados eram viciados.

MADELINE: *Meu mais longo relacionamento foi com Richie. Ainda o vejo de vez em quando. Ele era realmente viciado em cocaína. Ele costumava roubar o dinheiro de mim, e*

uma vez que ele tentou me fazer dormir com um cara para que ele pudesse obter um pouco de coca.

Há poucas pessoas mais prováveis do que um viciado em drogas para usá-lo e tirar vantagem de você. Mas até mesmo os seus namorados mais sérios eram sexualmente abusivos de alguma forma. O cenário mais comum era que "eles me usaram para sexo e então me deixaram". Por um período de anos, Madeline se envolveu em um relacionamento abusivo um após o outro.

Quando perguntamos por que Madeline permitiu que isto acontecesse, ela disse: "Estes foram os caras por quem eu apaixonei. Além disso, era melhor do que estar sozinha." Mas nós não concordamos que é melhor do que estar sozinho. Pelo menos sozinho, você tem a chance de se curar e reconstruir o seu senso de autoestima, para encontrar um parceiro que irá tratá-lo de forma diferente.

A tabela abaixo lista as armadilhas nas relações íntimas de longo prazo. Há um monte delas, porque o abuso é um problema muito grave:

ARMADILHAS NOS RELACIONAMENTOS

1. Muitas vezes você sente que as pessoas estão tirando vantagem de você, mesmo quando existem poucas provas concretas.
2. Você permite que outras pessoas maltratem você, porque você está com medo deles ou porque você sente que é o que você merece.
3. Você é rápido para atacar outras pessoas, porque você espera que eles te machuquem ou vão rebaixa-lo.
4. Você tem dificuldade de apreciar o sexo - ele parece como uma obrigação ou que você não pode ter prazer.
5- Você tem medo de revelar informações pessoais, porque você se preocupa que as pessoas podem usá-las contra você.
6. Você tem medo de mostrar seus pontos fracos, porque você espera que as pessoas possam tirar proveito deles.
7. Você se sente nervoso no contato com as pessoas, porque você se preocupa se eles vão te humilhar.
8. Você cede muito facilmente para outras pessoas, porque você tem medo deles.
9. Você sente que outras pessoas parecem gostar de seu sofrimento.
10. Você tem um lado sádico ou cruel, mesmo que você procure não mostrar isso.
11. Você permite que outras pessoas tirem vantagem de você, porque "é melhor do que estar sozinho."
12. Você sente que os homens / mulheres não são confiáveis
13. Você não se lembra de muitos detalhes de sua infância.
14. Quando você está com medo de alguém, você " fica entorpecida ", como se parte de você não estivesse realmente lá.
15. Você muitas vezes sente que as pessoas têm motivos ocultos ou más intenções, mesmo quando você tem poucas provas.
16. Muitas vezes você tem fantasias sadomasoquistas.
17. Você evita se aproximar de homens / mulheres porque você não pode confiar neles.
18. Você se sente assustado quando está próximo de homens / mulheres e você não entende porquê.
19. Você às vezes tem sido abusivo ou cruel com outras pessoas, especialmente com aqueles a quem você está mais próximo.
20. Você muitas vezes se sente impotente em relação a outras pessoas.

Mesmo quando você está em um bom relacionamento, você pode fazer coisas para transformá-lo num relacionamento abusivo. Você pode se tornar o agressor ou o abusado. De qualquer maneira você repete seu abuso na infância.

Há um monte de coisas que você pode fazer para que bons parceiros pareçam abusadores. Você pode torcer as coisas que eles dizem, então observações inocentes parecem insultos. Você pode elaborar testes e mesmo quando seu parceiro passa

não se sente convencido. Você pode acusá-lo de tentar prejudicá-lo quando eles não estão fazendo isto. Você pode ampliar suas deslealdades e minimizar os seus atos de amor. Mesmo quando eles realmente o tratam bem, você pode sentir como se você estivesse sendo abusado.

A atitude de Frank em relação à sua mulher é uma ilustração perfeita. De tudo o que poderia presumir, Adrienne era digna de sua confiança.

TERAPEUTA: *Você pode mencionar quantas vezes ela deliberadamente fez algo que o machucou?*

FRANK: Certo. A*ntes de nos casarmos ela saiu com esse cara, Joe, nas minhas costas*.

ADRIENNE: *Ah, isso me deixa tão louca! Nós falamos sobre isso mil vezes! Antes de nos casarmos meu ex-namorado Joe me ligou e me pediu para encontrá-lo para um almoço. Ele disse que era importante. Eu disse que iria, e eu não contei para Frank, porque eu sabia que ele não iria entender. Isto não significou nada para mim!*

TEAPEUTA: *O que Joe queria*?

ADRIENNE: *Ele queria saber se havia alguma chance de voltar a ficarmos juntos. Não havia nenhuma chance e eu disse isso a ele. E foi isso! Eu não fiz nada! Eu estava apenas tentando deixar Joe. Eu amava Frank e eu ainda amo.*

TERAPEUTA: *Então, isso foi um incidente que vocês dois têm discutido muitas vezes.*

ADRIENNE: *Vou não posso acreditar quantas vezes ele trouxe isto à tona e jogou na minha cara.*

TERAPEUTA: (para Frank) *Você pode mencionar qualquer outra vez em que ela fez algo que o machucasse?*

FRANK: *Não. Quero dizer, eu sei que ela está certa. Mas ainda não posso correr esse risco. Eu não posso confiar nela. Eu não posso acreditar que ela não vai me deixar .*

Talvez Frank tenha se machucado muito como uma criança que esperou e se decepcionou. Passou um longo tempo antes que ele estivesse disposto a correr esse risco novamente.

Dependendo da abrangência do seu abuso, toda a sua visão de mundo pode ser baseada na ideia de que as pessoas não podem ser confiáveis. O seu sentimento básico sobre as pessoas é que elas são capazes de machucá-lo e secretamente desfrutar do seu sofrimento. Este é o *tom* emocional de seus relacionamentos, a sensação que o rodeia quando alguém se aproxima.

Você também pode fazer coisas que incentivam os parceiros, que poderiam de outra forma ser bons, a tratá-lo mal. Você faz isso por reduzir seu valor no relacionamento: você cede facilmente a tudo o que a pessoa quer, se coloca para baixo, deixa o seu parceiro para tirar vantagem de você, envia mensagens de que não vale a pena te tratar bem.

MADELINE: *Muitas vezes com os caras, eles queriam dormir comigo e então sentia que estava tudo bem para mim. Lembro-me que havia um cara, Alan, de quem eu realmente gostei muito. Em todo esse período em que eu estava dormindo com qualquer um, ele foi o único cara com que eu realmente me importava.*

Eu costumava sempre dizer-lhe: "Você acha que é muito bom porque eu dormi com você na primeira noite que nos conhecemos. Ora eu queria dizer- lhe: Porque eu dormi com você , você era muito bom."

TERAPEUTA: *O que aconteceu*?

MADELINE: *Eu acho que, eventualmente, ele começou a acreditar, porque ele acabou me deixando.*

Isto não aconteceu apenas por Madeline se rebaixar, mas também por que se sentia impotente para se defender. Quando os homens se comportavam sadicamente com ela, ela tinha esse sensação antiga da infância de ficar paralisada. Ela não era capaz de se defender. Como ela diz: "Não importa o que eles fizessem, eu não podia dizer não.".

Você pode tender para o lado oposto e ter um problema com agressividade. Este é um exemplo de contra-ataque como um estilo de enfrentamento. Isto é, quando você acredita no ditado: "A melhor defesa é o ataque." Antes de você esperar a outra

pessoa atacar, você certifica-se de atacar primeiro. Você não percebe que o tempo passa e você é o único atacante.

ADRIENNE: *Ele está sempre me acusando, mas, entretanto, ele é o único que importa para mim. Ele diz que eu o rebaixo, e eu não faço isto, eu tenho muito cuidado para não rebaixá-lo. Eu sei que isto realmente o perturba.*
Na outra noite, ele tropeçou no gelo e quase caiu. Quando eu perguntei se ele estava bem, ele gritou comigo. Ele pensou que eu estava tirando sarro dele. Eu juro, eu não estava! Eu só queria saber se ele estava bem.
Eu fico tão frustrada. Ele age como se eu fosse sua inimiga.

Às vezes, quando você é agressivo, a outra pessoa revida e se torna agressiva de volta. Suas explosões de raiva, paradoxalmente, trazem a mesma situação que você teme. Ou elas lentamente conduzem a outra pessoa a se afastar.
Você tem muita raiva contra as pessoas pela forma como elas tem tratado você.
Mesmo nos bons relacionamentos, essa raiva está destinada a se tornar um problema. Sua raiva sai de forma destrutiva. Pode ser que você tenha sido abusivo, cruel com as pessoas que você ama. Esta é a primeira coisa que você tem que parar. Isto destrói você da mesma forma que isto destrói as pessoas que ama.
Se você foi vítima de abuso sexual, os danos à sua sexualidade estão destinados a ser um problema em relacionamentos românticos. Você está propenso a sentir raiva ou estar insensível durante o sexo.

MADELINE: *Algumas vezes eu acho que eu não me importaria se o sexo não fizesse parte da vida. Eu não me vejo no futuro dormindo com homens novamente. Eu apenas me sinto tão fechada, rebaixada durante o sexo e isto me deixa chateada.*

Madeline também tinha fantasias sexuais sadomasoquistas que a perturbavam. Tudo sobre sexo era repleto de emoções negativas.

MUDANDO SUA A ARMADILHA DE DESCONFIANÇA E ABUSO

Estes são os passos para mudar a sua armadilha de Desconfiança e Abuso.

MUDANDO SUA ARMADILHA DE DESCONFIANÇA E ABUSO

1. Se possível, procure um terapeuta para ajudá-lo com isso, especialmente se você tiver sido sexualmente ou fisicamente abusado.
2. Encontre um amigo em que você confie (ou seu terapeuta). Faça exercícios de imaginação. Tente recordar memórias de abuso. Reviva cada incidente em detalhes.
3. Ao fazer exercícios com imagens, desabafe sua raiva contra seu agressor (s). Pare de se sentir impotente na imagem.
4. Pare de se culpar. Você não merece o abuso.
5. Considere reduzir ou parar o contato com seu agressor (s) enquanto você trabalha nesta armadilha.
6. Se for possível, quando estiver pronto, enfrente seu abusador face a face, ou envie uma carta.
7. Pare de tolerar abuso em seus relacionamentos atuais.
8. Tente confiar e se aproximar de pessoas que o merecem.
9. Tente envolver-se com um parceiro que respeita os seus direitos e não quer te machucar.
10. Não abuse das pessoas próximas a você.

1 - *Se for possível, procure um terapeuta para ajudá-lo nessa armadilha, especialmente se você tiver sido sexualmente ou fisicamente abusado*. Se a sua armadilha é grave, nós não queremos que você a enfrente sozinho. A desconfiança e abuso é um das mais poderosas armadilhas. Isso leva a sintomas extremos e problemas nos relacionamentos. Também é uma das mais difíceis de alterar.

Uma tentativa de mudar através de um livro de autoajuda, provavelmente, não será suficiente. Talvez, se você tiver uma pressão mais suave desta armadilha, você possa avançar apenas lendo este capítulo. Mas se você foi seriamente abusado quando criança, você deve procurar ajuda de um terapeuta.

Além disso, se possível, procure participar de um grupo de autoajuda para adultos sobreviventes de incesto ou abuso. Há grupos como este em todo o país. Existem também alguns excelentes livros que são adaptados especificamente para os

sobreviventes de abuso. Um bem conhecido livro é: "Coragem para curar", de Ellen Bass e Laura Davis.
Você precisa de um lugar seguro para se trabalhar estas lembranças. Um terapeuta pode dar-lhe esse lugar seguro.

2. *Encontre um amigo de confiança (ou seu terapeuta). Faça exercícios de imaginação. Tente recordar memórias de abuso. Reviva cada Incidente em detalhes*. Lembrar é a parte mais dolorosa. É a parte em que você particularmente precisa do apoio de um terapeuta ou alguém que você confia. As imagens de estar sendo fisicamente, verbalmente e sexualmente abusados são assustadoras. Os sentimentos que surgem podem ser esmagadores. Um terapeuta ou amigo pode conter seus sentimentos e ajudar a transformar a experiência num evento curativo.
Você tem fortes razões para não querer lembrar. Um deles é o que isto vai dizer sobre a imagem de seus pais.

FRANK: *É tão difícil para mim aceitar que meu pai era um pai tão ruim*.
Eu sempre imaginei que ele tinha razões para fazer o que ele fez. Ele estava com excesso de trabalho, a minha mãe era uma pessoa nula, eu estava trazendo problemas.
TERAPEUTA: *O seu desejo de acreditar que você teve um bom pai é muito forte.*
FRANK: *Sim. Isto significa que, se eu pensar que ele fez tudo isso comigo sem motivo, como eu poderia ter mais nada a ver com ele*?

Para Frank que admitir que ele tinha um mau pai era muito perturbador. Visualizando seu pai tão bom lhe permitiu manter o relacionamento e foi uma das coisas que lhe permitiu tolerar o abuso em primeiro lugar.
Outra razão pela qual você não quer lembrar é que os sentimentos são muito dolorosos. Você pode ter tentado distanciar-se e entorpecido suas memórias. Era sua proteção emocional para manter-se saudável. Deixar isso de lado é muito assustador.

Frank demorou vários meses de terapia para chegar ao ponto em que estivesse disposto a explorar seu abuso através de imagens. Mas assim que ele ficou pronto, as imagens vieram de imediato.

TERAPEUTA: *Feche os olhos e busque uma imagem de sua infância.*
FRANK: *Eu vejo a mim e meu pai. Meu pai parece enorme. Tenho cerca de sete anos de idade. Eu estou lá de pé tremendo. Meu pai está gritando comigo. (Imita a voz de seu pai) "Eu vou te ensinar, seu pirralho!" Ele tem o cinturão, e eu estou com tanto medo que eu faço xixi nas calças.*

A princípio Frank não podia acreditar em todas as suas memórias. "Talvez eu tenha inventado" ele dizia, ou "Talvez elas sejam apenas fantasias." Foi uma batalha para convencê-lo a aceitar que suas lembranças eram verdadeiras.
Você vai descobrir que, quando você se sentir seguro, as imagens virão. Você vai se lembrar de tudo, e vivenciar essa dor. E experimentando a dor, você vai começar a se curar.

3. *Durante o exercício de imaginação, desabafe sua raiva sobre seu abusador(es). Pare de se sentir impotente na imagem.* Ataque de volta ao seu agressor. Imagine-se mais forte, mais velho, ou bem armado, para que você possa expressar sua raiva. Pare de ser aquela criança desamparada. Bata em um travesseiro ou listas telefônicas enquanto você faz isso.

TERAPEUTA: *O que você vê na imagem*?
FRANK: *Estamos na cozinha. O meu pai está batendo no meu irmão mais novo. Ele está realmente fora de controle. Minha mãe está em pé no canto aos gritos.*
TERAPEUTA: *Eu quero que você congele a imagem por um momento.*
FRANK: *Sim.*
TERAPEUTA: *Agora vire para o seu pai e diga-lhe que o que ele está fazendo é errado.*

FRANK: *Eu não posso. É muito perigoso. (Parece a entrar em colapso em sua cadeira)*

TERAPEUTA: *Eu entendo. Você não é forte o suficiente. Vamos fazer alguma coisa para ajudá-lo. Eu quero que você cresça na imagem, até que você esteja tão grande quanto você está agora.*

FRANK: Ok.

TERAPEUTA: *Agora diga a ele. Diga que o que ele está fazendo é errado. Você pode bater no sofá com os punhos enquanto você fala.*

FRANK: *Ok. Eu passo entre ele e meu irmão mais novo, e o empurro contra a parede. Eu olho para baixo em seu rosto. Ele parece nervoso. (Bate no sofá).*

Digo-lhe: "Ei, homem grande, espancando uma criança de cinco anos de idade. Você deve ser um monstro para dar coices como estes. Um verme desprezível. Você é vil. Eu te odeio. (Bate no sofá) Se você tocar no meu irmão de novo eu vou bater em você onde quer que esteja em sua vida."

TERAPEUTA: *Como você se sentiu*?

FRANK: (sorri) *Muito bem*.

Este é um dos exercícios de capacitação. Ele vai ajudar a libertá-lo do domínio de seu agressor. Em algum nível, você ainda está vivendo, como uma criança assustada. Queremos que tenha o poder de um adulto. Você não precisa mais se submeter ao seu agressor.

4. *Pare de se culpar. Você não merecia o abuso. Pare de dar desculpas para o seu agressor*. Não foi sua culpa. Você era uma criança indefesa. Você fez o melhor que podia, dadas as circunstâncias. É importante estar claro sobre esta questão. Nenhuma criança merece ser abusada.

MADELINE: *Eu sei que eu não devia dormir com caras de imediato. Isto faz com que eu me sinta suja. Mas eu me sinto suja de qualquer maneira, como se eu não prestasse. Quem realmente poderia me querer, a não ser por uma noite?*

TERAPEUTA: *Isto nos perturba ver você se culpar desta forma. Foi o seu padrasto que estava sujo, não você.*

Não importa como você se sinta, o abuso não aconteceu porque você era ruim. Isso foi apenas uma desculpa conveniente. Algozes sempre desvalorizam suas vítimas. Conheça seus sentimentos de imperfeição. Encontre a boa criança dentro de você. Sinta simpatia por esta criança ferida.

TERAPEUTA: *Eu quero que você veja a si mesmo na imagem como um adulto, e ajude a esta criança.*
MADELINE: (suspira) *Eu me vejo dentro da cena. A pequena Madeline está deitada no sofá com ele. Seus olhos parecem mortos. Eu vou buscá-la e levá-la para fora da sala. Eu a levo para fora, para muito longe. Sento-me com ela em meus braços, e eu apenas a conforto.*

Tenha raiva dos seus pais que não protegeram você. Esta é uma parte da imagem também. Procure direcionar a raiva para longe de si. Pare de lidar com sua raiva de forma autodestrutiva - comendo, ou se tornando um viciado, ou se sentindo deprimido e vazio. Use a sua raiva para torná-lo mais forte.

5. *Considere reduzir ou parar o contato com seu(s) agressor(es) enquanto você trabalha esta Armadilha*. Descobrimos que os pacientes geralmente fazem mais progressos quando cortam o contato com seus agressores . Alguns pacientes cortam contato temporariamente, e outros cortam para sempre. O eventual relacionamento que você queira manter com o seu agressor é totalmente sua decisão. Também é sua decisão se você quer dizer ao seu agressor por que você está rompendo o contato.
Mas, pelo menos por um tempo, nos estágios iniciais de cura, muitas vezes é melhor cortar o contato. O abusador é um reforço poderoso de sua armadilha . Ele ou ela lhe dá todas as mensagens erradas - de que você é impotente, uma vítima, defeituoso e culpado.

FRANK: *Quando Adrienne e eu tivemos um jantar com os meus pais, eu me senti como um idiota. Imediatamente, após sentarmos à mesa, eu derrubei imediatamente o meu copo de água. Minhas calças ficaram encharcadas. Meu pai começou a me chamar de desajeitado e ficou rindo de mim. Senti-me como um verme.*

TERAPEUTA*: O que você fez quando ele disse isso*?

FRANK: *Nada. Eu fiquei quieto. Permaneci quieto até o final da refeição.*

É difícil de se curar em um ambiente tóxico .

6 . *Se for possível, quando estiver pronto, enfrente o seu agressor face-a-face, ou envie uma carta*. Este também é um exercício de capacitação. Até que você enfrente o seu agressor, uma parte de você continuará a ser uma criança indefesa - incapaz de proteger a si mesmo em um mundo de adultos mal intencionados. Parte de você ainda vai ter medo. Mas você não é mais uma criança indefesa. Você pode encarar o seu agressor.

FRANK : *Eu fiz isso no sábado. Eu convidei meu pai para o meu apartamento.*

Imaginei que seria melhor no meu território. Assim que ele chegou lá, eu comecei:

Eu disse a ele que ele tinha abusado de mim e meu irmão, e que o seu comportamento mostrou que ele era um mandão e um covarde. Eu disse a ele que eu o odiava por aquilo que ele tinha feito, e não queria falar com ele novamente até que eu resolvesse quando, talvez nunca. Eu disse que ele era um egoísta, infantil, um homem fraco. Eu disse a ele que era uma mentira que eu, de alguma forma, tinha merecido seu abuso. Disse tudo.

TERAPEUTA: *Como você se sentiu*?

FRANK : *Eu nunca me senti melhor em minha vida.*

Mostre o que o agressor fez com você. Ponha para fora. Você vai se sentir aliviado. Levante-se e diga: "Você fez isso comigo", " eu não vou permitir mais isso ", e "Eu estou furioso com você."

Madeline não mantinha mais em contato com seu padrasto, mas ela lhe escreveu uma carta:

> *Pai,*
>
> *Quando eu era criança você se aproveitou da minha carência de amor e carinho. Eu estava especialmente vulnerável. Meu próprio pai havia morrido e minha mãe era viciada em drogas. Não havia ninguém para me proteger.*
>
> *A única coisa que me dói mais é que eu realmente o amei.*
>
> *No início você era tão maravilhoso para mim. Você me deu amor e eu estava com sede de amor.*
>
> *Foi tão difícil para mim acreditar que tudo era falso, mas era.*
>
> *Você estava me usando. Se você se importasse comigo, você nunca teria feito o que fez.*
>
> *Agora eu te odeio. Você danificou minha capacidade de amar e roubou a alegria da minha sexualidade. Estas são as coisas que eram minhas por direito e que você as tomou. Você me fez me odiar.*
>
> *Eu não quero que você entre em contato comigo novamente.*
>
> *Madeline*

Se você pretende enviá-la ou não, escrever essa carta é um bom exercício. Ela pode ser um processo de limpeza. Por um lado, ela mostra sua visão da verdade. Esta é uma importante validação de si mesmo. Pode também ser uma preparação para um confronto cara-a-cara mais tarde. Na carta, diga à pessoa que o que ela fez estava errado. Conte como isso fez você se sentir, e como você desejou que poderia ter sido em seu lugar.

Madeline confrontou sua mãe em pessoa. Sua mãe ainda era viciada em drogas.

MADELINE: *Eu lhe disse que considerava seu uso de drogas um ato egoísta que me tinha ferido profundamente. Ele tinha me deixado sem uma mãe. Disse que ela tinha me abandonado quando eu era muito jovem para tomar conta de mim mesma. E por isso eu tinha sido abusada sexualmente por um de seus maridos por muitos anos.*

TERAPEUTA: *Como você se sentiu?*

MADELINE: *Foi perturbador, mas foi bom. Isso me fez sentir melhor.*

É claro que ela só começou a dar suas desculpas habituais e negações. Mas eu não ia deixá-la me atingir. Eu só virei e saí da sala.

Eu não sei quando eu vou vê-la de novo.

Obtenha o apoio de alguém que você pode confiar, quando você fizer isso. Isto é o mais importante, já que com toda a probabilidade o seu agressor vai negar a responsabilidade. Na nossa experiência, a maioria das vezes em que houve abuso grave, os pais negam. *Você deve estar preparado para esta possibilidade*.

O importante é que você está dizendo a verdade. O sucesso do confronto não depende de como seu agressor responde. Em vez disso, o sucesso está no que o confronto faz por você - como ele faz você se sentir forte e bem consigo mesmo.

7. *Deixar de tolerar abuso em seus relacionamentos atuais*. Temos que combater a sua atração fatal para os parceiros abusivos.

MADELINE: *Eu passei todos os meus vinte e poucos anos saindo com psicopatas, viciados em drogas e mentirosos*.

Olhe para seus relacionamentos atuais. Anote as maneiras pelas quais você ainda permite ser abusada - espancada, manipulada, rebaixada, humilhada, estuprada. Isso tudo deve parar. Você não pode se curar, enquanto a sua armadilha está sendo

reforçada. A partir deste momento, nós não queremos que você permita que alguém abuse de você novamente.

Se o abusador é um parceiro ou amigo, há uma pequena chance de que ele ou ela possa mudar. Você pode dar a esta pessoa uma chance. Lute pelos seus direitos. Proteja-se. Pare de bloquear a sua raiva - expresse-a. Confronte a pessoa. Não se torne agressiva consigo mesma. Seja assertiva firme e controlada.

Mas não seja levada para a negação. Se o agressor não vai mudar, você tem que deixar o relacionamento. Sabemos que isso pode ser difícil para você, e mais uma vez ressaltamos que você deve estar em terapia. Você precisa de suporte para as decisões difíceis que tem pela frente.

8. *Tente confiar e se aproximar das pessoas que o merecem*. Você pode ter dificuldade em confiar nas pessoas, mesmo quando elas são bem-intencionados. Esta é uma das principais maneiras de manter a armadilha. Tenha um olhar objetivo nos seus relacionamentos. Concentre-se nas pessoas mais íntimas - família, amigos, amantes, cônjuges, filhos.

Para cada pessoa em sua vida que não é, obviamente, abusiva, anote todas as evidências de que ele/ela pode ser confiável. Em seguida anote todas as evidências de que ele/ela não pode ser confiável. Se você realmente não tem muita evidência de maus tratos, tente confiar mais. Baixe sua guarda gradualmente. Tente chegar mais perto, e confiar nas pessoas que merecem.

Os pacientes são muitas vezes surpreendidos como eles têm poucas evidências de que as pessoas não são dignas de confiança. Este foi certamente o caso com Frank.

FRANK: *Vendo como a única evidência que eu realmente tinha era o episódio do antigo namorado, eu decidi tentar dar a Adrienne o benefício da dúvida. Eu parei de verificar aonde quer que ela vá. Parei de acusa-la de me trair. (pausa) Eu tenho medo de estar errado. É assustador para mim, mas eu estou fazendo isso.*

TERAPEUTA: *Qual é o efeito disto em seu relacionamento?*

FRANK: *Está definitivamente melhor. Pela primeira vez não me sinto mais à beira de perder tudo. Eu não estou ficando com raiva. E Adrienne está definitivamente mais feliz. Ela está ficando mais relaxada.*
Quer dizer, eu ainda tenho crises. Como no outro dia, ela recebeu uma ligação de Bill, um cara com quem ela trabalha. Eu podia ouvi-la rir ao telefone, e isto realmente começou a me incomodar. Pensei em ouvir na extensão. Eu comecei a ficar tenso, pensando que iria ouvir alguma pista de que Adrienne estava me traindo. Mas eu me impedi de fazê-lo. E uma vez que eu decidi não fazê-lo, senti-me muito melhor.
Nos velhos tempos, teria sido uma briga, com certeza.

A menos que tenha se cercado completamente de pessoas abusivas, deve existir *algumas* pessoas em sua vida que você pode confiar.
A relação terapêutica pode ser o melhor lugar para você começar. Você pode aprender a confiar em um lugar seguro.

9. *Tente envolver-se com um parceiro que respeita os seus direitos e não quer te machucar*.
Examine seus parceiros íntimos, passados e presentes, quanto a provas de abuso. Se você está em um relacionamento abusivo, procure ajuda para parar o abuso ou terminar o relacionamento. É mais devastador permanecer com um parceiro romântico abusivo.
Tente reconhecer os sinais de perigo na escolha de futuros parceiros.
Conhecer os sinais de perigo pode ajudá-lo a se sentir confiante de que você pode escolher um parceiro de confiança. Mesmo que a química seja mais fraca, se envolva com homens/mulheres que respeitam os seus direitos e não querem te machucar.
O maior obstáculo para Madeline foi a superação da dificuldade em evitar relacionamentos românticos. Sua convicção de que os homens não são confiáveis era profunda.

MADELINE: *Eu prefiro ficar sozinho do que passar por um outro relacionamento ruim.*

TERAPEUTA: *Então você não acredita uma relação com um homem pode ser boa*.

MADELINE: *Não. É como os homens são. Lá no fundo todos querem usá-la e, em seguida, jogá-la fora. Eles simplesmente fingem se importar para conseguir o que querem.*

TERAPEUTA: *Você parece muito irritada*.

MADELINE: *Sim, estou com raiva. Eu estou com raiva, estou presa, e eu estou com raiva por estar presa*.

Madeline acreditava que o melhor que podia esperar era um outro relacionamento doloroso. Com essa lógica, fazia sentido evitar completamente os relacionamentos. Este é um exemplo de fuga, como um estilo de enfrentamento.

No entanto, a verdade é que há muitas pessoas no mundo que são mais amáveis do que as pessoas da sua família. Você espera que o mundo inteiro seja como a sua família, e você está errada. Você está generalizando demais.

Passe por um período de apenas namorar primeiro. Trabalhe seu caminho em relacionamentos lentamente. Mantenha uma sensação de controle. Quando você entrar em relacionamentos, certifique-se de lutar por seus direitos. Proteja-se. Valorize -se bastante. Isto vai encorajar seu parceiro a fazer o mesmo.

10 - *Não abuse de pessoas próximas a você*. Não aja com o comportamento abusivo que você experimentou como uma criança com o seu parceiro, filhos, amigos ou empregados. Não há desculpa para o abuso.

FRANK: *A única coisa que me fez mudar em relação a Adrienne, acima de tudo foi perceber que, apesar de eu não bater em Adrienne ou qualquer coisa, minha constante reclamação dela e explosões eram realmente uma forma de abuso*.

Se você estiver abusando de alguém que você ama, pare agora. Se você não consegue parar, procure ajuda imediatamente. Mais do que se sentir culpado e continuar o ciclo, parar o ajudará.

Nós queremos que você faça as pazes com as pessoas que o magoaram. Diga a eles que você percebe que estava errado, e peça o seu perdão. Elabore maneiras para você mudar.
Lembre-se de sua própria criança interior. É a melhor maneira de manter-se longe de se tornar um abusador.

ALGUMAS PALAVRAS FINAIS

O caminho para fora da armadilha da Desconfiança e Abuso é longo e difícil. Mas por essa razão, pode ser um dos mais gratificantes. O caminho pode trazê-lo para o que você sempre quis - para amar e ser amado. Não passe sua vida inteira preso na armadilha. Peça ajuda para sair. A armadilha surge do abuso infantil. Você não deve ter vergonha sobre a necessidade de ajuda. Recupere as coisas que, como diz Madeline, são legitimamente suas - todas as alegrias que são possíveis nas relações humanas de apoio.

8

“EU NUNCA TEREI O AMOR DE QUE PRECISO”

A PRIVAÇÃO EMOCIONAL COMO ARMADILHA DE VIDA

Traduzido livremente por Claudia Moog

JED: TRINTA E NOVE ANOS. AS MULHERES SEMPRE O DESAPONTAM EMOCIONALMENTE.

Duas coisas nos chamaram a atenção quando Jed veio pela primeira vez ao nosso consultório. Uma era sua aparência elegante, a outra, o quão frio ele parecia. Havia nele um distanciamento difícil de transpor em terapia. Mas nesta primeira sessão ele sentou-se e contou-nos por que estava ali.

Ele havia tido vários relacionamentos com mulheres desde a adolescência, porém nenhum deles durara mais do que seis meses. O padrão era sempre o mesmo. Cada vez que iniciava um novo relacionamento sentia esperança e entusiasmo. Ele acreditava que, finalmente, aquela seria a mulher pela qual estivera procurando há tanto tempo. Apesar desta forte atração inicial, a relação inevitavelmente terminava em desapontamento. Jed expressava sua frustração:

> JED: *E agora isto aconteceu, de novo, com Elaine. Eu estava certo de que desta vez seria diferente. Era tão bom no início. Mas assim como com todas as outras, depois de um tempo eu começo a ficar entediado e insatisfeito. Ela começou a me irritar.*

TERAPEUTA: *O que Elaine fez que te deixou irritado?*

JED: *Tudo o que ela faz me deixa irritado. Não retornava imediatamente minhas ligações, nas festas ela falava demais com as outras pessoas, passava muito tempo trabalhando ou com seus amigos e, no meu aniversário, não me dava um presente suficientemente caro. Porém o mais importante é que ela não era excitante o bastante. Entenda, eu sei que ela me amava, mas ela simplesmente não era suficiente. Eu precisava de mais.*

No começo de seus relacionamentos amorosos a atração que ele sentia era forte. Mas gradualmente ia se desapaixonando até restar somente um sentimento de decepção. Depois disso a relação acabava.

DUSTIN: VINTE E OITO ANOS. APAIXONA- SE POR MULHERES INDISPONÍVEIS

Dustin descreve sua situação:

DUSTIN: *Sempre me acontece a mesma coisa. Fico perdidamente apaixonado por alguém. Por alguma razão o relacionamento não acontece. Isto já ocorreu tantas vezes (começa a contar com os dedos). Anne era casada, tanto Jessica quanto Melinda tinham outros namorados que não sabiam de mim, Lisa morava muito longe, e Gail não queria compromisso porque tinha recém acabado um relacionamento sério.*

As namoradas de Dustin tinham um certo tipo de personalidade. Ele se sentia atraído por mulheres frias e reservadas: "Quando conheço uma mulher carinhosa e capaz de entrega parece que perco rapidamente o interesse". As mulheres que atraem Dustin, e as que se tornam sua obsessão são narcisistas, egocêntricas e esperam muito, mas dão pouco em troca. Ainda que achassem gratificante estar com Dustin por conta de sua extrema atenção, elas raramente queriam estreitar o relacionamento ou estabelecer um compromisso.

Os relacionamentos de Dustin eram turbulentos, iam do êxtase à agonia. Quanto mais aumentavam sua irritação e frustração, menos as mulheres gostavam de estar com ele. Por fim a relação acabava. Dustin atravessava um período de desânimo até que um novo processo se iniciasse com a próxima mulher.

ELIZABETH: QUARENTA ANOS. ENTREGA-SE EMOCIONALMENTE, MAS ESTÁ CASADA COM UM HOMEM QUE NÃO SE ENTREGA A ELA.

Elizabeth e Josh estão casados há 5 anos. Eles têm um bebê. Elizabeth é uma mãe carinhosa e atenta. Ela tende, de fato, a mimar seu filho; sofre ao ouvi-lo chorar e esforça-se para satisfazer-lhe as mínimas demandas.

ELIZABETH: *Depois que o bebê nasceu, trabalhei como assistente social, mas larguei para ficar em casa com Danny. Minha vida é em função do bebê. Meu tempo com ele é maravilhoso. Porém estou muito infeliz com o Josh. Ele é muito frio. É como tirar leite de pedra. Eu já sabia que ele era assim quando nos casamos, mas esperava que ele fosse mudar. Na realidade ele piorou.*

Josh é executivo de uma grande companhia. Ele trabalha muitas horas e faz viagens pelo mundo todo. Elizabeth passa muitas noites e fins de semana sozinha com seu bebê: "Até quando Josh está em casa, não é muito melhor. Ele fica preocupado com seu trabalho e parece não ter interesse em estar comigo". Elizabeth suspeita que ele lhe seja infiel durante suas viagens de negócios. Ela vive aborrecida. Nas raras ocasiões em que eles estão juntos ela passa muito tempo reclamando e repreendendo-o. Ironicamente sua irritação só serve para afastar Josh ainda mais.

Jed, Justin e Elizabeth têm a Privação Emocional como armadilha de vida. Se você tem esta armadilha, você tem uma crença profunda e arraigada de que suas necessidades de afeto jamais serão supridas.

O QUESTIONÁRIO DE PRIVAÇÃO EMOCIONAL

O questionário abaixo irá ajudá-lo a identificar quão fortemente a privação emocional é uma armadilha de vida para você. Avalie cada item usando a seguinte escala:

ESCALA DE AVALIAÇÃO

1 = Inteiramente falsa

2 = Em grande parte falsa

3 = Levemente mais verdadeira do que falsa

4 = Moderadamente verdadeira

5 = Em grande parte verdadeira

6 = Me descreve perfeitamente

Se você assinalou algum 5 ou 6 neste questionário, esta armadilha de vida se aplica a você, mesmo que sua pontuação total tenha sido baixa.

PONTUAÇÃO	DESCRIÇÃO
	1. Preciso de mais amor e atenção do que recebo
	2. Ninguém me entende de verdade
	3. Frequentemente me sinto atraído(a) por pessoas frias que não podem satisfazer minhas necessidades
	4. Sinto-me desconectado(a) das pessoas, inclusive das que me são próximas
	5. Eu não tive uma pessoa especial que quisesse compartilhar comigo e que se importasse profundamente com o que me acontecia
	6. Em geral, não havia pessoas para me dar carinho, segurança e afeição
	7. Em geral, não tenho ninguém que realmente me escute, me

	compreenda, ou esteja sintonizado com minhas verdadeiras necessidades e sentimentos.
	8. É difícil para mim permitir que as pessoas me orientem ou me protejam, ainda que isto seja o que eu deseje interiormente.
	9. É difícil para mim deixar que me amem
	10. Estou sozinho(a) a maior parte do tempo
	SUA PONTUAÇÃO TOTAL PARA A ARMADILHA DE PRIVAÇÃO EMOCIONAL (some os pontos das questões de 1 a 10)

INTERPRETANDO SUA PONTUAÇÃO DE PRIVAÇÃO EMOCIONAL
10-19 Muito baixa. Esta armadilha de vida provavelmente *não* se aplica a você. 20-29 Bastante baixa. Esta armadilha de vida pode aplicar-se a você *ocasionalmente*. 30-39 Moderada. Esta armadilha é um *problema* em sua vida. 40-49 Alta. Esta, definitivamente, é uma *importante* armadilha de vida para você. 50-50 Muito Alta. Esta é definitivamente uma armadilha de vida *central* em você.

A EXPERIÊNCIA DA PRIVAÇÃO EMOCIONAL

A experiência da privação emocional é mais difícil de definir do que a das outras armadilhas de vida já que não se manifesta através dos nossos pensamentos. Isto porque a privação original começa muito cedo em nossas vidas, antes que possamos expressá-la pela fala. Sua experiência de privação emocional é muito mais a *sensação* de que você estará para sempre sozinho(a), e de que certas coisas nunca serão realizadas para você que jamais será escutado ou entendido.

A privação emocional nos dá a sensação de que algo nos falta. É um sentimento de *vazio.* A imagem que talvez mais capture o seu significado é a de uma

criança *negligenciada*. Privação emocional é o que uma criança negligenciada sente. É um sentimento de solidão, de que ninguém está ao seu lado. É um triste e duro sentimento de nos sabermos destinados a sermos sós.

Quando Jed veio à terapia pela primeira vez, ele não tinha como dizer-nos o que o perturbava. No princípio ele dizia coisas como: "me sinto só", "me sinto desconectado". Depois nos contou que chegou a experimentar intensos sentimentos de solidão e desconexão a ponto de pensar em suicidar-se.

JED: *Estou emocionalmente morto. Minha falta de intimidade com as mulheres se aplica a todas as minhas relações. Não me sinto próximo de ninguém, de nenhum familiar, nenhum amigo.*

Para Jed o mundo é um deserto emocional. Sua única saída do isolamento é durante o estágio inicial de seus relacionamentos com as mulheres. E, como observamos, essas relações tinham vida curta.

Algumas pessoas com esta armadilha de vida mostram uma tendência a serem muito exigentes em suas relações. A insaciabilidade é uma característica desta armadilha. Não importa o quanto as pessoas se entregam a você, você nunca sente que é o suficiente. Pergunte a você mesmo: "As pessoas me dizem que sou muito carente ou que eu peço demasiado?".

Jed é um exemplo. Elaine organizou, com muito esforço, uma dispendiosa e elaborada festa de aniversário para ele. No entanto, ao abrir seu presente durante a festa, Jed sentiu uma grande decepção: "O presente que dei a ela era *muito* mais caro". É este persistente sentimento de privação em face de uma clara evidência de carinho e cuidado que caracteriza a pessoa com a armadilha de vida da Privação Emocional.

Elizabeth manifestou sua armadilha de vida ao escolher uma profissão que implicava em satisfazer as necessidades dos outros. Ela se tornou assistente social. Talvez você tenha uma profissão que implique em ajudar às pessoas. Cuidar dos outros pode ser, para você, uma maneira de compensar suas necessidades não

atendidas. Do mesmo modo, você pode fazer um grande esforço para satisfazer as necessidades dos seus amigos. Elizabeth disse:

ELIZABETH: *Eu sou sempre a que escuta. As outras pessoas me contam os seus problemas e eu as ajudo da melhor maneira possível, mas eu não falo a ninguém sobre os meus problemas. Eu suponho que seja por isso que eu tenha vindo vê-lo. Eu entendo as pessoas melhor do que elas me entendem ou se importam em entender.*

Por fim, é um sinal da armadilha de Privação Emocional sentir-se cronicamente desapontado com as outras pessoas. Elas te deixam pra baixo. Não estamos falando de um caso único de desapontamento, mas de um padrão persistente de experiências ao longo do tempo. Se a conclusão a que você chega, depois de observar o resultado de suas relações, é a de que você não espera que as pessoas estejam emocionalmente disponíveis para você – este é um sinal de que essa armadilha te descreve.

AS ORIGENS DA PRIVAÇÃO EMOCIONAL

As origens da privação emocional residem na pessoa que serve como figura materna para a criança _ sobretudo na pessoa responsável por cuidar e prover emocionalmente a criança. Em algumas famílias esta figura é um homem, mas, na nossa cultura, geralmente é uma mulher. A figura paterna também é importante, mas nos primeiros anos de vida, usualmente é a mãe que constitui o centro do universo da criança. Este primeiro relacionamento se torna o modelo para os relacionamentos que se seguirão. Para o resto da vida, os relacionamentos mais próximos de um indivíduo carregarão a chancela daquela experiência original com a mãe.

A criança com privação emocional recebeu cuidados maternos insuficientes. O termo cuidado emocional tem várias acepções, que como você pode ver no quadro abaixo, esboçam as origens desta armadilha de vida. Usamos a palavra *mãe* para nos referir à figura materna.

AS ORIGENS DA PRIVAÇÃO EMOCIONAL

1. A mãe é fria e pouco afetiva, não segura e balança a criança suficientemente.
2. A criança não tem a sensação de estar sendo amada e validada _ de ser alguém precioso e especial.
3. A mãe não dá à criança atenção e tempo o bastante.
4. A mãe de fato não está atenta às necessidades da criança. Tem dificuldade de empatizar com o universo da criança e não se conecta verdadeiramente com esta.
5. A mãe não acalma a criança adequadamente. A criança, então, pode não aprender a acalmar-se ou a aceitar ser acalmado por outrem.
6. Os pais não orientam adequadamente a criança ou não lhe proporcionam um senso de direção. Não há nada concreto em que a criança possa confiar.

A privação de Jed era severa. Ele foi totalmente negligenciado. A mãe de Jed tinha 17 anos quando engravidou. Seu pai, bem mais velho e casado, recusou-se a reconhecer Jed como seu filho. Sua mãe esperava que tão logo Jed nascesse o pai pudesse ceder e assumir seu papel junto a ela. Porém, não foi o que aconteceu.

JED: *Depois que eu nasci meu pai não demonstrou mais interesse nela como demonstrara antes. Quando ela se deu conta de que eu não servia como isca para trazê-lo de volta, perdeu todo o interesse em mim. Ela esperava que sua vida voltasse imediatamente à normalidade e então ela poderia sair de novo com homens ricos e mais velhos. Ela nunca deveria me ter tido.*

Nós sempre ouvimos frases como esta dos pacientes com privação emocional: "Eu não sei por que ela me teve", ou "eles nunca deveriam ter-me tido". Jed lembra-se de quando era bem jovem e não havia ninguém que cuidasse dele.

JED: *Na maior parte do tempo ela não estava por perto. Mas mesmo quando ela estava comigo não fazia diferença. Sempre que eu queria algo ela dizia-me: "Fique quieto, vá dormir, você precisa dormir", e continuava o que estivesse fazendo como se eu não estivesse ali.*

Para Elizabeth, a privação foi mais sutil. Sua mãe era uma pessoa responsável e não teria negligenciado sua filha quando criança. Entretanto, assim como a mãe de Jed, ela era *narcisista*. Em vez de ver sua filha como uma pessoa com necessidades próprias, a via como uma extensão de si mesma, como um *objeto* que pudesse utilizar para obter suas próprias gratificações.

O que a mãe de Elizabeth queria era aquilo que não havia conseguido em sua vida: ser rica. Queria que sua filha se casasse com um homem rico.

ELIZABETH: *Ela ensinou-me a ser bonita e encantadora. Era o preço do seu amor. Ensinou-me a fazer companhia. Ensinou-me a comprar. Vestia-me como uma boneca. Mas quando estávamos fazendo compras e a companhia ia embora ela me ignorava. Eu não era mais importante.*

Pelo que sabemos Elizabeth cresceu para satisfazer os desejos de sua mãe. Casou-se com um homem rico e, com isso, agora é mulher de um executivo. Ele esperava dela que estivesse sempre bela e fosse sempre encantadora quando na companhia dos demais. Quando os outros se iam, ele a ignorava.

Dustin, o homem que se apaixonava pelas mulheres indisponíveis parecia ter uma boa mãe. Ela fez todas as coisas certas. Deu-lhe os melhores brinquedos, as melhores roupas, os melhores colégios, as melhores férias. Sem dúvida havia um sentimento de frieza. A mãe de Dustin era uma advogada de sucesso. Construiu sua carreira numa época em que era uma raridade encontrar mulheres trabalhando na profissão. Sua atenção era exclusivamente focada no trabalho e em casa estava sempre absorta e alheia. Ainda que não admitisse para si própria, no seu coração

considerava Dustin como um estorvo, como uma criança exigente que a distraía dos afazeres de real importância. Simplesmente não era uma pessoa carinhosa e tinha dificuldade de mostrar afeto mesmo com pessoas a quem apreciava mais do que a Dustin. Secretamente culpava Dustin pelo pouco afeto que nutria por ele. Não era culpa sua que ele não lhe despertasse amor. Dustin cresceu com um pesar central pela ausência de atenção da figura materna e encobriu seu pesar com uma rígida casca de raiva. Este é um exemplo do estilo de enfrentamento de contra-atacar que descrevemos no capítulo 4. Na superfície ele aparentava ser um menino mimado e petulante. Agora, como adulto, Dustin reproduzia a privação emocional em numerosos relacionamentos amorosos com mulheres indisponíveis. Suas relações, uma após a outra pareciam condenadas à mesma sorte. Inevitavelmente, a cada mulher que o frustrava, ele se tornava mais exigente e isto sempre acabava com uma mulher lhe partindo o coração.

DUSTIN: *antes de começar a terapia eu não fazia ideia de que estivesse preso neste processo. Cada vez que,* por acaso, *me apaixonava por uma mulher,* acontecia *de ela não estar disponível.*

Apesar de sua mãe ser emocionalmente desprovida, Dustin teve sorte em um aspecto: ele tinha um pai amoroso. Se não fosse pelo relacionamento que tinha com o pai, Dustin poderia ter crescido para sempre excluído de um contato humano íntimo. O amor que seu pai lhe dedicou remediou parcialmente o dano causado por sua mãe, por isso a armadilha de vida desenvolveu-se de modo limitado. Ele tornou-se hábil para estabelecer outros laços saudáveis fora de sua família.

A armadilha de vida de Dustin tem um efeito limitado em sua vida adulta. Ele não vê a todos como distantes ou frios emocionalmente – somente às mulheres por quem se apaixona. Dustin mantém relacionamentos satisfatórios com muitas pessoas. Tem vários bons amigos, homens e mulheres, com quem ele ameniza as dores de suas paixões turbulentas.

O caso de Dustin ilustra a importância que o papel paterno tem na infância. Se uma criança tem uma mãe emocionalmente desprovida, porém um pai afetuoso e

atento, o pai pode se tornar um facho de luz dentro da obscuridade da vida psíquica da criança. O amor paterno pode servir como um remédio parcial à privação emocional sofrida pela criança. Se a criança tiver sorte, o pai perceberá a inadequação da mãe e assumirá uma grande parte da responsabilidade de prover carinho e atenção. Como Dustin disse: "Meu pai me ajudou a manter a esperança no mundo". De maneira similar, crianças que têm um pai emocionalmente frio, mas uma mãe que supre sua necessidade de afeto, podem, em adultos, reproduzir sua privação emocional em alguns relacionamentos, mas não em todos. Por exemplo: meninas com pais emocionalmente desprovidos podem reproduzir esta armadilha de vida nos seus relacionamentos amorosos com homens, mas não em outros tipos de relacionamento.

Por vezes levamos algum tempo para perceber que o paciente tem uma armadilha de vida de privação emocional. Em comparação com as outras armadilhas de vida, onde um dos pais faz algo ativo que prejudica a criança, a privação emocional provém da ausência de certos comportamentos maternos. Comportamentos dos pais, como o criticismo, fomentam o desenvolvimento de uma determinada armadilha de vida já que a criança pode lembrar-se dessas ações, mas na privação emocional não é sempre assim. A privação emocional é algo que não é explícito, algo que a criança nunca conheceu.

Além disso, a privação emocional pode ser uma armadilha difícil de ser reconhecida. A menos que você experiencie uma falta de cuidados extrema, pode ser necessária alguma exploração para identificar de que maneira você foi negligenciado quando criança. Você pode reconhecer a privação emocional em si mesmo(a) após fazer-se as seguintes perguntas: "Eu me senti próximo a minha mãe?, eu senti que ela me entendia?, eu me senti amado?, eu a amei?, ela era carinhosa e afetuosa?, eu pude dizer a ela o que eu sentia?, ela pode me dar o que eu precisava?

No início da terapia muitas pessoas com privação emocional dizem: "Ah, eu tive uma infância normal. Minha mãe sempre estava lá". Dustin começou a terapia dizendo: minha mãe me deu tudo, tive tudo o que eu queria. Algumas vezes,

quando as pessoas com esta armadilha descrevem seus relacionamentos passados e atuais, há algo errado. Um padrão perturbador emerge. Um sentimento de desconexão. Talvez a pessoa seja hipersensível ao perceber a carência emocional ou então está cronicamente irritada. Somente quando dirigimos nossa atenção para o passado é que entendemos sua origem. Apesar da privação emocional ser uma das armadilhas de vida mais frequentes, também é uma das mais difíceis de ser detectada.

RELAÇÕES AMOROSAS

Em nossa cultura as relações amorosas costumam ser as mais íntimas. Por esta razão, pessoas que tenham a armadilha da Privação Emocional evitam as relações amorosas ou as mantêm por pouco tempo. Isto é típico do estilo de enfrentamento de Escapar. Contudo, se você está consciente de que seus envolvimentos são iniciados para você não ficar sozinho, provavelmente a armadilha lhe seja mais evidente.

Talvez você, como Jed, tenha um histórico de terminar os relacionamentos quando sente que as pessoas se aproximam mais. Você convenientemente encontra razões para terminá-los. Ou, como Dustin, você se protege da proximidade escolhendo parceiros(as) que não estejam disponíveis. Ou, como Elizabeth, você escolhe pessoas que estão lá, porém são frias e não se entregam. Não importa que caminho você utilize, o resultado final é o mesmo: todos conduzem a uma situação emocional de carência ou perda que reproduz a situação da sua infância.

O quadro a seguir lista alguns dos sinais de perigos a evitar no início de um relacionamento. São sinais de que você está repetindo o padrão e se envolvendo com alguém emocionalmente desprovido.

SINAIS DE PERIGO NOS ESTÁGIOS INICIAIS DOS RELACIONAMENTOS

1. Ele/a não me escuta.
2. Só ele/a fala.
3. Ele/a não se sente confortável me tocando ou me beijando.
4. Ele/a só está disponível eventualmente.
5. Ele/a é frio(a) e indiferente.
6. Você está muito mais interessado em se aproximar do que ele/a.
7. A pessoa não está ali quando você se sente vulnerável.
8. Quanto menos disponível ele/a está, mais *obcecado* você fica.
9. A pessoa não entende seus sentimentos.
10. Você está dando muito mais do que você recebe.

Quando vários destes sinais estão ocorrendo ao mesmo tempo, *corra* – particularmente se a atração for muito forte. Sua armadilha de vida foi ativada com toda a intensidade. Sabemos que será difícil para você seguir este conselho. Todo seu anseio será o de manter a relação. Foi o que aconteceu com Dustin. Dustin começou a sair com Christine durante o processo da terapia. Christine era bonita, era uma modelo de sucesso na cidade de Nova York. Dustin era um dos homens que a assediavam. Ainda que ele soubesse que o envolvimento estava condenado ao fracasso, não pode deter-se porque sua armadilha de vida lutava pela sobrevivência da relação. Nós pudemos observar todo o processo e como, pouco a pouco, ia se ativando o padrão sem que Dustin o pudesse impedir; vivemos este processo desde o ponto em que ela passou um fim de semana com ele em sua casa de campo até suas recusas finais a vê-lo ou a lhe retornar as desesperadas chamadas telefônicas.

Ainda que você escolha um(a) parceiro(a) que se entregue a nível emocional, existem ainda uma série de riscos a evitar conforme seu relacionamento progrida.

ARMADILHAS DE PRIVAÇÃO EMOCIONAL NOS RELACIONAMENTOS

1. Você não fala para ele/a o que você precisa e se sente desapontado(a) quando suas necessidades não são satisfeitas.
2. Você não fala para ele/a como você se sente e então se sente decepcionado(a) por não se sentir entendido(a).
3. Você não se permite ficar vulnerável e, com isso ele/a não tem como te proteger ou orientar.
4. Você se sente desprovido de cuidados, mas não diz nada e fica ressentido(a).
5. Você se torna irritado(a) e exigente.
6. Você constantemente acusa o(a) seu(a) parceiro(a) de não se preocupar o suficiente com você.
7. Você fica distante e inacessível.

Você pode reforçar a sua privação *sabotando* a relação. Você pode se tornar hipersensível aos sinais de negligência. Você pode esperar que seu(a) parceiro(a) leia sua mente e adivinhe suas necessidades. Como comentaremos mais adiante, algumas pessoas com Privação Emocional contra-atacam tornando-se exigentes nos seus relacionamentos, ainda que muitas vezes não peçam o que desejam. Talvez não ocorra a você expressar suas necessidades. O mais provável é que se suas necessidades emocionais não forem atendidas você se sinta ferido(a), distante ou irritado(a).

AS DEMANDAS DE AFETO NAS RELAÇÕES

Algumas pessoas com Privação Emocional *contra-atacam*; elas compensam seus sentimentos de privação se tornando hostis e exigentes. Essas pessoas são *narcisistas*. Elas se comportam como se tivessem o direito de pedir a todos os outros que satisfaçam as suas necessidades. Exigem muito e, com frequência, obtém muito dos(as) seus(as) parceiros(as).

Jed é assim. Por mais atenção e carinho que receba de uma mulher ele nunca sente que suas necessidades tenham sido satisfeitas. Contudo, em vez de agir com mágoa ou ressentimento em relação ao fato de não conseguir o suficiente, ele fica irritado. Este comportamento é diferente do de Elizabeth, que também é muito sensível a uma desconsideração emocional, mas que silencia a respeito de suas necessidades. Jed e Elizabeth ilustram dois diferentes estilos de lidar com a privação emocional: a irritação de Jed e suas exigências são típicas do estilo de lidar de Contra-Atacar, enquanto o silencio de Elizabeth é característico de Render-se como uma maneira de lidar com a privação.

Por que algumas pessoas reagem à Privação Emocional se tornando narcisistas? A resposta está numa combinação de armadilhas de vida de Privação Emocional e de Merecimento. Ainda que as crianças não tenham tido suas necessidades emocionais atendidas de forma satisfatória, os narcisistas aprenderam a lutar contra os sentimentos de perda e pouco cuidado tornando-se exigentes com os demais para poder atender às suas necessidades *superficiais.*

Por exemplo: você pode ser muito exigente a respeito do que você come, do que você veste, de com quem você está, ou aonde vai. Você pode ser muito exigente a respeito de coisas *materiais*. Você pode ser exigente a respeito de qualquer coisa, exceto em relação ao verdadeiro objeto dos seus desejos que são: atenção e carinho. Infelizmente, esta exigência material é, em última instância, um substituto pobre do amor e da compreensão, assim você fica insatisfeito(a). Você busca ansiosamente recompensas tangíveis, mas estas *nunca* o(a) satisfazem.

Quando criança, não te permitiram ser exigente com suas necessidades emocionais uma vez que sua mãe, provavelmente, não o(a) correspondia neste nível; mas ela pode tê-lo(a) compensado satisfazendo-lhe outras necessidades de maneira que, ao menos, você pode obter *algo*. Isto foi o que ocorreu a Dustin. Ainda que sua mãe fosse fria, ela era excelente em suprir-lhe outros tipos de necessidade. Ela o cumulava de presentes, o que desenvolveu em Dustin um senso de merecimento em relação a coisas materiais. Ao contrário de Dustin, algumas crianças foram negligenciadas em ambos os domínios: necessidades emocionais e materiais. Não importa para que lado se voltem, elas sempre encontram privação. Estas crianças normalmente se dão por vencidas e aprendem a não esperar nada (o estilo de lidar com a armadilha de vida se Rendendo).

A relação com um narcisista se caracteriza por ser *pouco autêntica*. Interações com outras pessoas, inclusive as que lhes são mais próximas, costumam ser superficiais. Se isto te descreve, você se sente desesperançado(a) porque suas relações são pouco profundas, já que quase nunca você pede aquilo de que necessita: a satisfação de suas necessidades emocionais básicas. Por este motivo seus relacionamentos têm uma nota de farsa, de artificialidade.

A lista seguinte resume os passos para mudar a armadilha de vida de privação emocional:

MUDANDO A PRIVAÇÃO EMOCIONAL

1. Entenda a privação emocional que você sofreu na infância. Perceba a criança desprovida dentro de você.
2. Monitore seus sentimentos de privação nos seus relacionamentos. Entre em contato com suas necessidades de atenção e carinho, empatia e orientação.
3. Reveja relacionamentos passados e identifique os padrões que se repetem. Liste os riscos que você deve evitar de agora em diante.

4. Evite parceiros(as) frios(as) que te causam uma grande atração.
5. Quando você encontrar um parceiro(a) que seja emocionalmente generoso(a), dê ao relacionamento a chance de funcionar. *Peça* o que você deseja. Compartilhe sua *vulnerabilidade* com o(a) seu(a) parceiro(a).
6. Pare de culpar seu(a) parceiro(a) e de exigir que ele(a) atenda a todas as suas necessidades.

Deixe-nos explorar cada um destes passos mais detalhadamente.

1. Entenda a privação emocional que você sofreu na infância. Perceba a criança desprovida dentro de você. Compreender é sempre o primeiro passo. Você deve aceitar o que te aconteceu quando criança. Como já mencionamos, a Privação Emocional pode ser mais difícil de detectar do que outras armadilhas de vida. Você pode nunca chegar a saber que teve uma carência emocional.

Quando se submeteu à terapia Jed soube que havia sido negligenciado emocionalmente. Uma privação muito gritante é facilmente reconhecida. Logo no início do processo terapêutico Jed já podia gerar imagens da negligência que sofrera como sendo a única criança com a mãe ausente em incontáveis ocasiões: desde quando recebeu uma medalha do grupo de escoteiros até o restante de sua vida escolar e universitária. Jed se lembrava de quando falsificava a assinatura da mãe no boletim do colégio porque ela jamais se preocupava com estes assuntos.

Jed pode facilmente acessar sua raiva em relação à privação, mas teve dificuldade para acessar sua dor (típico dos que Contra-Atacam). Por outro lado, Elizabeth, estava em contato com a dor da grande solidão que experimentou quando menina (típica dos que se Rendem). Foi difícil para ela acessar sua raiva. Em relação à Privação Emocional sentimos raiva e mágoa. Como poderemos ver, é importante tentar sentir ambas as coisas.

Para Dustin e Elizabeth, entender o passado era mais difícil já que estavam descobrindo um processo mais sutil. Atualmente acreditamos que existem três tipos

de privação emocional. Esta divisão pode ajudar você a descobrir o que aconteceu a você na infância. Você pode ter sido negligenciado(a) em uma ou duas destas áreas e não na(s) outra(s).

OS TRÊS TIPOS DE PRIVAÇÃO EMOCIONAL

1. Privação de cuidado emocional
2. Privação de empatia
3. Privação de proteção

Cada tipo de privação refere-se a um aspecto diferente do amor. *Cuidado emocional* refere-se a *carinho,* atenção e afeto físico. Seus pais carregaram e balançaram você? Eles o(a) acalmaram e confortaram? Passaram tempo com você? Hoje quando você os encontra eles o(a) abraçam e beijam?

Empatia refere-se à ter alguém que *entende* o seu mundo e *valida* seus sentimentos. Seus pais entenderam você? Entraram em sincronia com seus sentimentos? Você pôde confiar neles quando teve algum problema? Eles estavam interessados no que você tinha a dizer? Contavam-lhes sobre seus próprios sentimentos caso você lhes pedisse? Comunicavam-se com você?

Finalmente, *Proteção* refere-se a proporcionar *integridade, direção e orientação*. Você teve alguém na infância para aconselhá-lo(a), alguém que fosse para você como um refúgio e um apoio? Havia alguém que cuidasse de você e o(a) fizesse se sentir seguro(a)?

Jed experimentou uma grande privação nas três áreas. Foi tão prejudicado que, quando adulto, jamais conseguiu dar nem receber cuidados, empatia ou proteção. Para Elizabeth e Dustin a situação foi mais complexa.

Dustin foi *protegido* por sua mãe, ela era uma boa pessoa a quem recorrer quando ele necessitava de um conselho sensato. Dustin tinha uma fé quase mágica

no sobrenome de sua família e acreditava que a abundância podia protegê-lo das adversidades. A mãe de Dustin não era nem afetuosa nem empática, mas seu pai sim, e isto sanou alguns dos danos que foram causados pela mãe bem como atuou enfraquecendo a armadilha de vida.

Elizabeth acreditava ter tido muito amor e atenção na infância. Gerou uma série de imagens com sua mãe beijando-a e abraçando-a. Esta é uma típica memória: "Estou sentada no colo de minha mãe. Estamos numa festa. Estou vestindo um lindo vestido. Sinto-me bonita e especial". Tal como sugere a superficialidade da imagem, o amor de sua mãe não era autêntico. Ocorria somente quando havia pessoas por perto para presenciá-lo. No fundo, Elizabeth tinha carência emocional. Mas, assim com Dustin, ela sentiu-se protegida quando criança. De fato talvez tenha tido muito aconselhamento e orientação por parte de sua mãe, contudo, Elizabeth claramente havia experienciado privação de empatia. Por exemplo, ela gerou esta imagem na terapia:

TERAPEUTA: *O que aconteceu?*

ELIZABETH (olhos fechados): *Eu estou numa festa de aniversário com minha mãe. Minha mãe está me dizendo que eu vá cumprimentar com um beijo outra menina. Eu digo a minha mãe que não gosto daquela menina. Mas minha mãe quer que eu goste dela e me diz: "Não faz sentido, é lógico que você gosta dela"*.

TERAPEUTA: *Como você se sente?*

ELIZABETH: *Invisível.*

A mãe de Elizabeth não *modelou* para a filha os sentimentos desta, tampouco pareceu saber ou se importar com o que ela sentia.

O primeiro passo para entender a sua privação emocional em criança é criando imagens. Vá para um lugar privado e calmo e permita que imagens de sua infância fluam por sua mente. Experimente as memórias integralmente, com todas as emoções que você sentiu naquela ocasião. Reviva as imagens e estude-as. Gere imagens para cada um dos seus pais. Assim como com Dustin, um dos pais pode

compensar o dano causado pelo outro. Inclua nas imagens todos os membros de sua família para que a imagem seja completa.

2. Monitore seus sentimentos de Privação. Entre em contato com sua necessidade de Cuidado Emocional, Empatia e Orientação. Seja mais consciente em relação aos seus sentimentos de privação na sua vida atual. Aprenda a *identificar* quando a armadilha é ativada. Pode ser um momento em que você se sinta enfraquecido, sozinho, vazio ou incompreendido. Você pode se sentir triste porque seu(a) parceiro(a) não está disponível ou é frio(a) e não te dá afeto. Você pode se sentir aborrecido(a) por sempre ter que ser forte e ser o(a) único(a), no casal, a cuidar do outro, e nunca o contrário. Qualquer forte sentimento de privação serve como deixa de que sua armadilha tenha sido ativada; preste atenção ao que está acontecendo.

É importante que você se permita sentir todas as emoções que foram ativadas junto com sua armadilha de vida. Tente não bloquear qualquer sentimento. Explore o mais completamente possível o espectro de todas as emoções que surgiram.

Você pode usar a imaginação para conectar-se ainda mais com seus sentimentos. Quando algum evento no seu dia a dia provoca forte sentimento de privação reviva a experiência na sua imaginação. Permita que todos os sentimentos aflorem. Entre em contato com suas necessidades de cuidado e atenção, empatia e proteção. Ligue esta imagem atual a uma imagem do passado, quando você era uma criança e se sentiu da mesma maneira. Se você, repetidamente, alternar entre presente e passado, estará apto a perceber o modo como você revive sua privação da infância nos relacionamentos atuais.

Dustin fez este exercício de imaginação conosco numa sessão de terapia. Ele descreveu o incidente com Christine que o aborreceu bastante. Eles já haviam se separado e discutido numa festa. Nós pedimos ao Dustin para ele nos dar uma imagem da Christine.

TERAPEUTA: *O que você vê?*

DUSTIN: *Eu vejo Christine. Ela está no meio da imagem, vestida de branco _ como se estivesse naquele anúncio de revista. Ela parece congelada e perfeita. Ela está cercada por um vidro.*

TERAPEUTA: *Onde vocês estão?*

DUSTIN: *Eu estou fora do vidro. Estou tentando contar a ela alguma coisa, mas ela não consegue me ouvir através do vidro. Eu não consigo fazê-la me olhar. Estou balançando meus braços e gritando, mas ela não pode me ouvir.*

TERAPEUTA: *Diga-me o que você está sentido.*

DUSTIN: *Eu estou sozinho.*

Nós então pedimos ao Dustin para nos fornecer uma imagem de quando teria se sentido assim anteriormente, quando era criança. A memória que lhe veio foi de sua mãe: "Eu a vejo sentada no sofá, lendo, e eu estou andando do outro lado da sala muito silenciosamente porque eu sei que ela ficaria aborrecida se eu a perturbasse enquanto ela lia seu livro".

3. Reveja relacionamentos passados e identifique os padrões que se repetem. Liste os riscos que você deve evitar de agora em diante.

Faça uma lista dos relacionamentos mais importantes de sua vida. Você pode querer focar em relacionamentos românticos, familiares ou amigos próximos. Pense sobre o que deu errado em cada relacionamento. A pessoa era inábil ou indisposta a satisfazer suas necessidades? Você a afastou com suas demandas incessantes, as quais, quando supridas, nuca fizeram qualquer diferença? Você cresceu aborrecido com alguém que o tratava bem? Você estava de fato conseguindo mais da relação do que você poderia perceber na época?

Foi fazendo esta lista que o padrão do Dustin tornou-se evidente para ele. Ele percebeu claramente que com cada mulher pela qual se interessou, havia pistas, *desde o começo*, de que ela era emocionalmente indisponível de alguma maneira

significativa. Claro, em cada caso, ele ignorou os avisos iniciais. Foi doloroso para ele reconhecer na terapia que suas relações de amor mais importantes estavam condenadas desde o início.

O padrão que emergiu da lista que Elizabeth fez foi que ela havia se dado muito para cada pessoa, mas recebeu pouco em retorno. E para Jed, foi que ele não tinha sido satisfeito com cada mulher, independente do que estas lhe tivessem entregue. Na sua maneira característica de reclamar ele disse, "é uma lista de mulheres que foram uma decepção atrás da outra." Qual o princípio unificador da sua lista? Quais são as armadilhas a evitar?

4. Evite parceiros(as) frios(as) que te causam uma grande atração. Esta é uma regra simples e difícil de seguir. *Não envolver-se com parceiros(as) que o(a) privem emocionalmente*. A regra é tão difícil de seguir precisamente porque são estas as pessoas que mais atraem você. A gente sempre oferece ao paciente esta regra de ouro: se você encontrar alguém por quem sinta um alto grau de atração, gradue a intensidade da atração numa escala de zero a dez. Se você atribui a esta pessoa um nove ou um dez, então *pense duas vezes antes de envolver-se com esta pessoa.* Ocasionalmente esses relacionamentos funcionam depois de muito tumulto. Mas, mais frequentemente, essa atração forte que você sente será baseada em armadilhas de vida que estas pessoas ativam em você, mais do que qualidades positivas que farão o relacionamento durar.

Não estamos dizendo que você tenha que gastar o resto de sua vida com um(a) parceiro(a) que só gera em você uma resposta de zero a cinco. Sabemos que é preciso *alguma* química para o relacionamento funcionar. Mas, se houver *somente* atração romântica, é quase certo que *não* funcionará em longo prazo. Existem muitos 6's, 7's e 8's lá fora. Um deles pode trazer pra você, talvez pela primeira vez na vida, o preenchimento profundo de uma relação amorosa e íntima.

5. *Quando você encontrar um parceiro(a) que seja emocionalmente generoso, dê ao relacionamento a chance de funcionar. Peça o que você deseja. Compartilhe sua vulnerabilidade com o(a) seu(a) parceiro(a).* Quando você entra num relacionamento

saudável, dê a ele uma chance. Muitas vezes pessoas com essa armadilha de vida sentem-se entediadas e insatisfeitas em relacionamentos saudáveis e querem ir embora. Não vá embora tão rápido, mesmo que o relacionamento pareça desinteressante. Talvez você apenas precise acostumar-se com a estranha sensação de ter suas necessidades emocionais satisfeitas.

Após o fiasco com Christine, Dustin envolveu-se com uma mulher chamada Michele, que era carinhosa e cuidadosa. Dustin ficou de imediato *muito* atraído por ela, mas isso mudou. Conforme eles aprofundaram a relação, a atração que ele sentia por ela foi sumindo. Ele começou a ir às sessões dizendo que ele estava entediado com Michele, que não estava mais atraído por ela e que talvez o relacionamento tivesse sido um grande erro. No entanto, nós ainda estávamos esperançosos, pois ao mesmo tempo aconteciam coisas boas entre eles. Dustin estava permitindo que Michele se importasse com ele. Apesar dos sentimentos de Dustin sobre terminar a relação, nós pensamos ser possível que o relacionamento ainda pudesse funcionar.

Havia vários bons sinais sobre o relacionamento de Dustin e Michele que nos mantinham esperançosos. Em primeiro lugar ele esteve *uma vez* atraído por ela. Nós não acreditamos que você possa criar química quando nunca houve alguma, mas se existe um grau moderado de atração no início, vale a pena tentar recapturá-lo se ele desvanece. Vale a pena tentar dirigir seus problemas de relacionamento na esperança de que você possa conseguir algo da atração de volta. Isto pode ser mais um problema de permitir-se conectar com a pessoa, de tornar-se vulnerável e de expressar o que você deseja.

Conforme conversávamos nas nossas sessões, Dustin concluía que na maioria do tempo, de fato, ele não estava realmente insatisfeito com Michele, mas sim, irritado. Ele estava zangado por ela não lhe dar o que lhe fazia falta. Claro, Dustin não estava *dizendo* a Michele o que ele precisava. Este é um padrão comum na Privação Emocional. Você mantém o que você quer em segredo, e fica zangado quando não é atendido. Manter suas necessidades em segredo é uma forma de render-se às suas armadilhas de vida. Você tem certeza de que, apesar do(a) seu(a)

parceiro(a) ser uma pessoa carinhosa, suas necessidades *ainda* assim não serão satisfeitas. Se você estiver se relacionando com alguém, diga para a pessoa o que você precisa. Permita que seu(a) parceiro(a) cuide de você, proteja você, e entenda você.

Nós sabemos que isto pode ser assustador. Significa tornar-se *vulnerável* ao seu(a) parceiro(a). Você veio investindo muito em fazer o oposto, mantendo-se invulnerável para proteger-se de decepções. Quando criança você teve uma boa razão para isso. Você provavelmente teve boas razões para manter esta parede em muitos relacionamentos desde a infância. Mas pergunte-se, "Atualmente isto é diferente? Eu posso confiar nessa pessoa?". Se a resposta for "sim", talvez você devesse dar-se uma chance.

6.Pare de culpar seu(a) parceiro(a) e de exigir que ele(a) atenda a todas as suas necessidades. Conforme Dustin dizia: "Minha raiva constrói, eu alcanço o ponto em que *tudo* o que sinto é ressentimento, e tudo o que eu estou fazendo é repreender Michele." Não nutra ressentimento. Expresse suas necessidades diretamente ao seu(a) parceiro(a). Quando estiver zangado(a) diga a ele(a) como você se sente. Faça isso calmamente, sem reclamações. Abaixo da raiva encontra-se o sentimento de estar ferido(a). Divida isso com ele(a). Se você mostrar somente a raiva, sua característica exigente fará com que seu(a) parceiro(a) vá embora e isto diminui a probabilidade de que suas necessidades sejam atendidas. Agir desta forma é autosabotador, contraproducente e raramente funciona. Você quase *nunca* termina se sentindo melhor _ as coisas simplesmente vão se tornando piores.

Muitas dessas consequências diminuem com uma boa comunicação. Se você quer que um relacionamento funcione, você tem que estar disposto a se conectar, expressar e compartilhar seus pensamentos e sentimentos com o seu par.

UMA VISÃO DA MUDANÇA

Não é fácil mudar, mas como dissemos antes, está em suas mãos. Em grande medida a mudança é diretamente proporcional ao quanto você trabalha e persiste nela. Sua armadilha de vida de Privação Emocional não vai desaparecer

subitamente. Trata-se de ir se opondo a ela, pouco a pouco, para desgastá-la progressivamente. Você precisa se esforçar para ir contra ela tanto a nível racional, quanto emocional e comportamental.

É triste que quanto mais você tenha sido prejudicado quando criança, mais duro você tenha que trabalhar. Isso é mais uma injustiça na sequencia de injustiças contra você. Se você foi seriamente prejudicado quando criança, você pode precisar de ajuda profissional. O último capítulo deste livro ensina como começar a procurar a ajuda de que você precisa.

Levou um longo tempo para o Jed começar a mudar na terapia. Ele teve uma grande dose de dificuldade para se tornar *vulnerável* às pessoas em sua vida e a nós. Sua postura sempre foi a de preferir perder tudo do que correr o risco. A armadura que melhor o protegeu na infância tornou-se sua pior inimiga quando adulto, lacrando-o contra a conexão e a intimidade.

Jed podia facilmente acessar sua raiva em relação ao seu passado, mas era muito difícil para ele sentir a dor. Ele sentia raiva mais do que dor, e raiva era o que ele expressava. Jed nunca se viu como responsável por *criar* relacionamentos. Ele sempre se concentrou em como as pessoas *o* desapontavam. Como o deixavam para baixo.

A princípio este era o tema da terapia. Nós discutimos sobre como estaríamos deixando-o para baixo, como não estávamos ajudando, como teria que haver outros tipos de terapia que fossem melhores. Mas alguma coisa o manteve na terapia. Em algum nível ele sabia disso, se ele saísse, ele simplesmente se moveria para outro relacionamento vazio e breve. Ele começou a expressar a dor de sua solidão.

JED: *Eu estava tomando uma xícara de café num balcão e avistei um casal passando. O homem tinha seu braço em volta da mulher e a olhava. É difícil descrever, mas, de repente, me lembrei de uma época na qual minha mãe me pegava e me abraçava, e eu me senti emocionado.*

Jed começou a dividir sua vulnerabilidade e dor com os outros. Recentemente, pela primeira vez, ele ultrapassou a marca de seis meses num relacionamento romântico. Ele está comprometido a casar-se com uma mulher chamada Nicole.

Elizabeth deixou seu marido Josh durante o curso de nossa terapia. Apesar de não termos influído em sua decisão, nós a apoiamos nisso. Acreditamos que uma pessoa deve deixar relacionamentos insatisfatórios e desesperançados. Elizabeth tentou duramente, por um bom tempo, melhorar seu relacionamento com Josh, sem resultados. Se ela permanecesse no relacionamento, provavelmente continuaria frustrada e insatisfeita pelo resto de sua vida. Josh não a amava o suficiente para mudar.

Uma vez divorciada, Elizabeth imediatamente repetiu o padrão mais duas vezes com dois homens frios e que não se entregavam. "É quase como se eu tivesse que viver o padrão novamente para aprender a reconhecê-lo", ela disse. Ela ainda se acha atraída por homens narcisistas, mas agora resiste a eles. Recentemente Elizabeth envolveu-se com Mark. É a primeira vez num relacionamento com um homem que ela não somente dá amor, mas recebe amor em retorno. Como ela diz: "Eu deixei Mark cuidar de mim. Parece estranho que eu tenha aprendido como *receber*, mas é isto precisamente o que está acontecendo".

Dustin ficou com Michele, se casaram e tiveram um bebê. Ele descreveu sua vida em uma de nossas últimas sessões:

DUSTIN: *Eu ainda tenho momentos em que me sinto descontente, como se isso não fosse suficiente. Porém a maior parte do tempo eu me sinto conectado. É como se eu vislumbrasse que Michele e o bebê estão lá e de repente me lembrasse de que não estou mais sozinho.*

9

“NÃO ME ACEITAM EM NENHUM LUGAR”

A EXCLUSÃO SOCIAL COMO ARMADILHA DE VIDA

Traduzido livremente por Eliane M.O Falcone

DEBRA: 21 anos. Nas situações sociais se sente inferior e ansiosa.

Em nossa primeira sessão Debra afirmou que era infeliz em sua vida social. Desde que terminou a escola tinha problemas para conhecer outras pessoas.

DEBRA: *Não saio com ninguém há sete meses. Não conheço ninguém que queira sair comigo.*

TERAPEUTA: *Onde você pode se reunir com outras pessoas?*

DEBRA: *Esta é uma parte do problema. Odeio ir a outros lugares para conhecer gente. Sou muito tímida e não posso falar com outras pessoas. Não espero agradá-las*.

Ficamos surpresos com o fato de Debra se sentir dessa maneira, já que a achamos muito atraente. Uma vez mais lembramos que uma pessoa não se comporta conosco nas sessões da mesma maneira que em situações sociais, já que podem ser mais tímidas quando em grupo.

Na medida em que exploramos mais, vimos que Debra evitava a maioria das situações sociais: “Me deixam muito nervosa” e quando ficava assim, comentava que

“não consigo pensar em algo para falar” e que dizia “coisas estúpidas”. Considerava-se pouco atraente e não esperava que os homens se sentissem atraídos por ela (mais uma vez nos surpreendemos, porque ela era bastante bonita).

Com lágrima nos olhos, Debra afirmava que às vezes se sentia “uma fracassada nas relações sociais da vida adulta”.

ADAM: 35 anos. Tem problemas com a solidão

Desde o início sentimos uma espécie de distanciamento em Adam. Parecia que se escondia, mantendo-se à distância. Tinha mais dificuldades do que Débora para explicar o que ia mal com ele, porém a solidão também era o seu problema.

Adam se sentia *diferente* das outras pessoas: “Parece que não me adapto em nenhum lugar”, comentava. Tinha poucos amigos com quem se encontrava ocasionalmente. Porém, com o passar dos anos, os via com menos frequência.

ADAM: *Tenho medo, acabarei completamente só. Não convivo com as pessoas do trabalho e minha vida pessoal é cada vez mais inexistente. Não sinto que pertenço a nenhum lugar. Estou sempre de fora, olhando.*

Adam podia manter relações amistosas. No passado teve relações íntimas com noivas e amigos. Sem dúvida, havia deixado de se reunir com as pessoas e, afora o trabalho, não pertencia a nenhuma organização. Tal como Debra, evitava a maioria das situações sociais.

O questionário de exclusão social

Este questionário mede até que ponto a exclusão social como armadilha de vida descreve você. Responda e pontue às perguntas, utilizando a seguinte escala:

Escala de pontuações

1. Totalmente falso.
2. Na maioria das vezes falso.

3. Ligeiramente mais verdadeiro do que falso.
4. Moderadamente verdadeiro
5. Na maioria das vezes verdadeiro
6. Descreve-me perfeitamente

Se você pontuou alguma frase deste questionário com 5 ou 6, esta armadilha de vida é aplicável a você, mesmo que sua pontuação global seja baixa.

PONTUAÇÃO	DESCRIÇÃO
	1. Sou muito tímido nas situações sociais 2. Sinto-me inadequado e ansioso em festas e em outras reuniões. Nunca sei o que dizer. 3. As pessoas a quem quero como amigas estão de alguma maneira acima de mim (por ex., aparência, popularidade, riqueza, posição social, educação, carreira profissional). 4. Prefiro não participar da maioria dos acontecimentos sociais. 5. Sinto-me pouco atraente, muito gordo, magro, alto, baixo, feio etc. 6. Sinto-me diferente das outras pessoas 7. Não pertenço a nenhum lugar. Sou um solitário. 8. Sempre me sinto de fora dos grupos. 9. Minha família era diferente das outras que haviam ao meu redor. 10. Em geral, me sinto desconectado da comunidade.
	SUA PONTUAÇÃO TOTAL (Some todas as suas pontuações das perguntas 1 a 10)

INTERPRETE A PONTUAÇÃO TOTAL
10-19 Muito baixa. Esta armadilha de vida *não* se aplica a você. 20-29 Bastante baixa. Esta armadilha de vida pode se aplicar a você *de vez em quando*.

30-39 Moderada. Esta armadilha de vida é um *problema* em sua vida.

40-49 Alta. Esta é definitivamente uma armadilha vital *importante* para você.

50-60 Muito alta. Esta é definitivamente uma de suas armadilhas vitais *nucleares*.

A experiência da exclusão social

O principal sentimento é o de solidão. Você se sente excluído do resto do mundo porque acredita que é *pouco aceito* ou *diferente*. Esses são os dois tipos de exclusão social. Às vezes esses sentimentos seguem unidos e é possível que você tenha ambos.

A armadilha vital de Debra era do primeiro tipo. Ela se sentia inferior nas situações sociais e experimentava muita ansiedade social.

DEBRA: Fui convidada para uma festa no sábado passado e pensei nela durante toda a semana. O que esta festa tem a ver comigo? Enquanto as outras pessoas esperariam a festa com entusiasmo, eu a encarava como uma dor de cabeça. Não conseguia relaxar, estava sempre a ponto de chorar.

TERAPEUTA: O que você imaginava que iria ocorrer?

DEBRA: Ah! Sabe, estaria ali tão nervosa que não saberia o que dizer. Agiria como uma idiota. Todos pareceriam ser melhores do que eu, com uma melhor presença ou mais inteligentes, ou com mais êxitos e eu não teria nada a oferecer. E, como você pode imaginar, foi exatamente isso que aconteceu. A festa foi um pesadelo. Não pude aguentar e saí dali. Quando cheguei em casa, chorei e chorei.

Debra se sentia excluída por seu aspecto externo. Havia algo na maneira como se apresentava aos demais que a fazia sentir-se desconfortável. Debra não tinha a armadilha de vida de imperfeição. Uma vez rasgado o véu, conhecia a pessoa e se sentia aceita, sentia-se bem. Sentia-se confortável em relações íntimas e, ainda que não tivesse um namorado, tinha muitos amigos íntimos. Estes lhe ofereciam alivio para os seus sentimentos de inferioridade e solidão.

A exclusão social se manifesta nas questões externas ou qualidades externas, ainda que a imperfeição se refira a questões de seu *interior* ou a qualidades internas. É possível que você tenha as duas armadilhas de vida, a exclusão social e a imperfeição, porém neste caso, a imperfeição é a armadilha de vida principal. Se este é o seu caso, você terá mais dificuldades. É possível que você não tenha nenhuma relação, inclusive que você esteja só. Se a exclusão social já é bastante difícil, unida à imperfeição apresenta muito mais complexidade. O problema mais importante que fazia Debra se sentir inferior era a ansiedade.

DEBRA: *Sei que quando vou lá, me sinto nervosa. É embaraçoso estar tão nervosa. Sinto-me incomodada e faço as pessoas se sentirem assim também. Assim que chego, sei que, de alguma maneira, vou decepcionar. Direi ou farei algo equivocado e então quero sumir dali.*

Debra se comparava desfavoravelmente às outras pessoas, qualquer que fosse o nível de aparência ou de inteligência. Entretanto, sua ansiedade se centrava, sobretudo na pouca capacidade para manter uma conversação. Ela queria responder de forma adequada, falar livremente, rir, sorrir e fazer perguntas. Porém estava demasiadamente inibida para fazê-lo.

DEBRA: *É muito frustrante: quando conheço a pessoa posso manter uma conversação normal, porém quando me encontro com um desconhecido, não posso fazê-lo. Fico paralisada.*
TERAPEUTA: *Como um sobressalto.*

Este tipo de ansiedade no desempenho é uma parte fundamental que você experimenta. Você tem medo de ser observado, avaliado ou julgado negativamente. Está obcecado com o que as pessoas pensam de você. Dependendo de onde está a sua sensibilidade, na aparência, na profissão, na posição social, na inteligência ou na habilidade para manter as conversações, você tem medo de ser descoberto como pouco adequado socialmente.

A ansiedade de Debra a tornava socialmente inadequada. Ainda que tivesse boas habilidades sociais quando se sentia confortável, na maioria das situações estava muito nervosa para utilizá-las. Então perdia o prumo e se mostrava tímida e distante. Não é que se sentisse especialmente diferente das outras pessoas, é que se sentia inepta.

Em comparação, os problemas de Adam não estavam tão relacionados com as habilidades sociais. De fato, ele tinha muitas habilidades sociais. Acreditava-se essencialmente diferente dos demais. Sentia como se, ao seu redor, houvesse uma aura que o tornava totalmente despercebido.

ADAM: *É como se eu estivesse só, inclusive quando estou entre muitas pessoas. De fato, me sinto mais só quando estou com muita gente*.
TERAPEUTA: *Sua solidão se torna mais evidente*.

Adam experimentava a vida como se todas as pessoas que conhecia fossem na realidade desconhecidas. Não tinha nenhum sentimento de pertencimento.

Para a maioria de nós, o fato de nos sentirmos diferentes é doloroso e nos torna infelizes. Por outro lado, há pessoas que se veem como melhores ou que se sentem bem ao se verem como diferentes. Sem dúvida, quase todos queremos ser aceitos e, se não o somos, nos sentimos aflitos e sós.

Diferente de Debra, que se sentia rejeitada nas situações sociais, Adam se sentia um tipo insignificante, como se estivesse desconectado. Para ele, as situações sociais punham em funcionamento todos os seus sentimentos de isolamento.

TERAPEUTA: *Portanto, se você não falou com as pessoas na festa, o que fez*?
ADAM: *Estava mergulhado em meu pequeno mundo*.

Adam não estava chateado com o mundo por rejeitá-lo, mas por se sentir como um estranho. Via-se diferente e não se adaptava.

A exclusão social tem muitas caras. Você pode ser a pessoa a quem todos tomam como estranha ou solitária ou rejeitada. Fica em um segundo plano, sem pertencer a nenhum grupo ou clube. Finalmente, pode ser que a armadilha de vida seja, em sua maior parte, invisível e difícil de observar. Embora atuando de forma correta nas relações sociais, o seu interior se sente só.

Seja qual for o seu tipo, é provável que você seja propenso a uma gama de sintomas psicossomáticos. A solidão está, com frequência, ligada a problemas cardíacos e estomacais, insônia, dores de cabeça e depressões.

Estas são algumas das razões que podem levar você a se sentir pouco aceito ou diferente quando era criança:

AS ORIGENS DA ARMADILHA DE VIDA NA EXCLUSÃO SOCIAL

1. Você se sentiu inferior aos outros meninos como consequência de algumas de suas características externas (por ex., aspecto, peso, gagueira). Os outros meninos zoavam, rejeitavam ou humilhavam você.
2. Sua família era diferente de seus vizinhos e de seu entorno.
3. Você se sentia diferente dos outros meninos, inclusive os de sua própria família.
4. Quando criança você era passivo, fazia o que se esperava, porém nunca desenvolveu interesses definidos ou suas próprias preferências. Hoje você sente que não tem nada a oferecer em uma conversação.

Uma das origens é crescer em uma família que é diferente das outras. Esta pode ter sido diferente por diferentes motivos, quer seja a raça, as raízes, a religião, a posição social, a educação ou a riqueza material. Talvez os hábitos cotidianos de sua família fossem diferentes dos costumes de outras famílias vizinhas ou a língua os separava. É possível que em sua família houvesse enfermidades mentais, como a esquizofrenia, ou que alguém fosse adicto a álcool. Sua família pode ter mudado de endereço com frequência e não permanecer em um lugar o tempo suficiente para formar raízes; por exemplo, você era filho de militar e tinha que viajar muito.

Outra origem da armadilha de vida pode ser algo relativo a você, que o distanciou dos demais e o fez se sentir diferente. Algumas vezes as crianças superdotadas experimentam isso, pois seus interesses são diferentes dos de outras crianças de sua idade, e se divertem mais lendo ou ouvindo música do que jogando. Talvez você sentisse interesses atípicos de seu sexo, como o menino que gosta de brincar de bonecas ou a menina que gosta de jogos de meninos. A identidade sexual pode ter contribuído – é frequente que os homens e mulheres que são homossexuais tenham a armadilha vital de exclusão social. Sua personalidade pode ser diferente e você pode ter sido mais tímido, sensível, introvertido, intelectual ou inibido. Talvez o seu desenvolvimento fosse mais rápido ou mais lento do que o de outras crianças, quer em um nível físico ou sexual, ou em um nível de independência, inteligência, ou de habilidades sociais.

Algo relativo a você pode ter contribuído para que se sentisse inferior às outras crianças. Talvez tenham rido de você ou lhe humilhado. Os pacientes nos relatam muitas razões pelas quais chegaram a ser objeto de ataques semelhantes:

FONTES DE NÃO ACEITAÇÃO NA INFANCIA E ADOLESCÊNCIA

Físico

Gordo, delgado, alto, baixo, débil, feio, com acne, fisicamente frágil, seios pequenos, seios grandes, puberdade tardia, incapaz nos esportes, pouca coordenação, pouco atrativo.

Mental

Lento na escola, problemas de aprendizagem, ser muito estudioso, gagueira, problemas emocionais.

Social

Pesado, socialmente inapropriado, imaturo, incapaz de manter conversações, raro,

tolo, frio.

Como consequência de parecer diferente ou pouco aceito, as outras crianças lhe excluíram do grupo e não jogavam com você. Talvez rissem de você ou lhe humilhassem, de modo que você preferiu permanecer em um segundo plano para evitar que o fizessem. Sempre que estava em situações sociais você se sentia inibido ou não tentava fazer amigos para evitar a rejeição. Talvez você tenha se juntado a crianças que eram diferentes, porém que lhe permitiam formar parte de um grupo. Pouco a pouco você se tornou solitário e isolado, desenvolvendo interesses solitários como a leitura ou os jogos individuais. Talvez você tenha se tornado um especialista em áreas que não envolviam relações sociais para tentar compensar os sentimentos de inferioridade. Qualquer uma dessas situações pode ter ocorrido com você, tal como ocorreu com Debra.

DEBRA: *Quando pequena eu era gorda. Eu era asquerosa. Nos jogos do colégio as outras crianças riam de mim, me perseguiam e tentavam fazer com que eu caísse. Quando cresci, nenhum garoto queria sair comigo. Não tive namorados enquanto não perdi peso. Eu emagreci antes de entrar para a faculdade, quando eu tive meu primeiro relacionamento.*

A exclusão social de Debra implicava em muita vergonha por seu sobrepeso e isso lhe impedia de querer ficar perto de outras crianças. Sentia que se elas vissem a parte que lhe envergonhava, ela seria excluída.

Para compensar a falta de êxito social, Debra se sobressaía na escola. De fato, ela desenvolveu os padrões inflexíveis como uma compensação. É bastante comum que as crianças que se sentem socialmente pouco aceitas desenvolvam esta armadilha de vida como uma forma de compensação. Uma parte do problema de Debra era que ela tinha umas normas muito estritas de como devia atuar em uma situação social. Uma parte dos problemas de Debra era que ela estabelecia padrões muito elevados sobre como deveria agir em situações sociais – muito atraente, muito

inteligente, muito charmosa – a ponto de sentir que qualquer coisa a menos seria inaceitável aos outros. Ela antecipava a crítica e isso a tornava ansiosa.

Como assinalamos anteriormente, a exclusão social pode derivar da imperfeição, sendo esta última a armadilha de vida central. Neste caso, você desenvolveu um sentimento global de não ser querido pela sua própria família, transferindo esse sentimento para a sua vida social. Você se sentia desconfortável nas situações íntimas e sociais. Atualmente, sempre que interage com alguém, você espera que a falta de aceitação pessoal se apresente e se sente ansioso ou evita a situação. Não espera ser querido ou valorizado. A exclusão social é uma parte essencial do sentimento de imperfeição.

Os pais de Adam eram adictos ao álcool. Ele era o filho mais velho e teve que se encarregar da administração da casa. Aos onze anos já exercia o papel de pai e de mãe de seus quatro irmãos menores.

ADAM: *Minha vida em casa fazia com que minha vida na escola parecesse irreal. As outras crianças se preocupavam com o que vestir para ir a uma festa, para formar parte de uma equipe, ou como arranjar uma companhia para ir à festa, enquanto eu me preocupava com pagar as contas do mês e manter o nosso teto*.

Ainda que Adam se comportasse como qualquer outra criança na escola, em seu interior se sentia muito longe dessa aparente normalidade: "Eu me sentia como se estivesse outra vida completamente diferente". Nunca senti que pudesse trazer amigos para a sua casa e se tornava muito nervoso cada vez que um amigo tinha algum contato com um de seus pais. Tentava manter separadas a sua vida escolar da familiar. Sua família era um segredo que deveria manter quando lidava com os outros.

Ao longo da infância de Adam, a posição econômica da sua família foi piorando progressivamente, o que repercutiu nele. Não somente tiveram que mudar de residência várias vezes, como também conviveram com vizinhanças onde sentiam que não se encaixavam.

ADAM: *Meus pais sempre se consideraram superiores aos que nos rodeavam. Atuavam como se fossemos diferentes, como se eles vivessem em uma casa de luxo em um bairro de luxo. De fato, nos fizeram crer que nossos vizinhos eram de classe baixa, uma má influência; desse modo, me estimularam a ser de classe diferente e a ficar alheio aos outros garotos*.

Os pais de Adam fizeram com que ele se sentisse receio ao se relacionar com as pessoas a sua volta. Algumas vezes, os pais que são muito críticos podem fomentar a exclusão social. Tivemos um paciente cujos pais o criticavam por seus defeitos sociais – seu aspecto, a maneira de falar, o modo de atuar. Isso o levou a se sentir pouco adequado socialmente. Tornou-se inibido nas situações sociais e evitava relacionar-se com outras pessoas, já que tinha medo de ser criticado.

Outra origem da exclusão social se relaciona com as armadilhas vitais da dependência e da subjugação. Um aspecto importante da aprendizagem da sociabilidade é desenvolver um ponto de vista de nós mesmos como pessoas ativas e com critério. Nossos pais nos estimulam a desenvolver nossa única e própria identidade, nossos interesses e nossas preferências. Temos uma personalidade única que nos proporciona a energia e as ideias para poder iniciar e manter conversações com os demais.

Algumas crianças são muito passivas por natureza ou seus pais lhes desanimam na hora de desenvolver sua própria individualidade. Sua individualidade é destruída, você faz o que as outras pessoas esperam que você faça. Então você deixa de lado as suas iniciativas e se converte em alguém que segue aos demais. Desse modo você fracassa no desenvolvimento de suas próprias ideias, interesses ou preferências. Quando está em situações sociais e tem que conversar com alguém, você sente que não tem nada a dizer. A passividade o faz sentir como se você não tivesse nada de seu a oferecer. Uma simples conversação se converte em uma carga pesada. Você se sente cômodo escutando, porém é incapaz de iniciar um tema de conversação. Não pode contribuir com suas próprias opiniões e não tem sugestões sobre o que fazer e aonde ir. Depois de um tempo, talvez você decida evitar todas aquelas situações sociais para não interagir com outras pessoas, já que

não tem nada para contribuir. Este padrão, tal como os outros que já comentamos, produz ansiedade nas situações sociais e faz com que você se sinta isolado.

Por outro lado, quase todos nós sofremos certo nível de exclusão social; sempre existe uma parte de nós que se sente insegura e com medo de não ser aceita. Quem nunca experimentou *alguma* rejeição social? O nível de envolvimento da exclusão social como armadilha de vida depende de até que ponto esta se generalizou e o quão traumática ela foi. De modo parecido, quanto mais cedo começa a exclusão social, mais poderosa será a armadilha de vida.

Muitas pessoas desenvolvem a armadilha de vida durante a adolescência. Nesse período a pressão dos grupos de amigos e colegas é maior. É fácil *não* se sentir adaptado a um grupo. Muitos adolescentes se sentem diferentes, isolados, distantes. De fato, isso é tão comum que é quase normal. Sem dúvida a maioria de nós supera esse distanciamento quando ingressamos na faculdade e estabelecemos alguma relação de amizade, formamos parte de um grupo de amigos que são mais ou menos como nós ou simplesmente nos preocupamos menos em pertencer ao grupo mais popular.

Porém algumas pessoas sentem a exclusão social durante toda a sua vida. Geralmente a armadilha de vida se origina muito cedo na infância dessas pessoas e, desde então, elas se sentem excluídas por seus pares.

A armadilha de vida no trabalho e no amor

Abaixo estão as maneiras de manter a exclusão social como armadilha de vida:

A EXCLUSÃO SOCIAL COMO ARMADILHA DE VIDA
1. Você se sente inferior às outras pessoas próximas. Exagera as diferenças e

minimiza as semelhanças. Você se sente só, inclusive quando está com outras pessoas.

2. No trabalho você se mantém a margem e se esconde. Não é promovido e nem incluído nos projetos por não se encaixar.
3. Fica nervoso e tímido diante de grupos de pessoas. Não consegue relaxar e ser você mesmo. Preocupa-se em fazer ou dizer coisas erradas. Tenta planejar o que vai dizer. Fica desconfortável falando com desconhecidos. Sente que não tem nada único a oferecer.
4. Nas relações sociais, evita juntar-se aos grupos ou formar parte da comunidade. Só passa o tempo com os familiares mais próximos ou com um ou dois amigos íntimos.
5. Sente-se envergonhado se as pessoas conhecem a sua família ou sabem muito sobre ela. Esconde os segredos de sua família das outras pessoas.
6. Procura ser como as outras pessoas para ser aceito. Não mostra aos outros as partes verdadeiras de si mesmo. Possui uma vida secreta ou sentimentos que acredita que levariam os outros a lhe humilhar ou rejeitar.
7. Coloca muita ênfase em superar as deficiências de sua própria família: subir na escala social, ter poderes materiais, parecer mais educado, esconder as diferenças étnicas etc.
8. Nunca aceitou certas partes de sua forma de ser porque acredita que os outros irão lhe considerar menos (por ex., tímido, intelectual, sensível, débil, dependente)
9. Foi muito tímido por causa de seu aspecto físico. Sente-se menos atraente do que as outras pessoas dizem que você é. Pode trabalhar exaustivamente para ser fisicamente atraente e é especialmente sensível a seus defeitos físicos (por ex., peso, físico, altura, complexão, traços).
10. Evita as situações onde possa parecer estúpido, lento ou tolo (por ex., ir ao colégio, falar em público).

11. Compara-se muito com aqueles que são populares (por ex., aparência, dinheiro, habilidades atléticas, êxito, roupa).
12. Coloca muita ênfase em compensar o que sente por causa das suas restrições sociais: tenta provar sua popularidade ou habilidades sociais, ganhar as pessoas, formar parte de um grupo social respeitável ou reunir-se com pessoas mais populares.

Você pode sentir uma atração romântica por muitos tipos de pessoas. Sente-se atraído por pessoas que são o oposto de você, que aparentam ter o que *você* não tem. Dependendo de quais sejam os temas específicos de exclusão social, você pode buscar pares que tenham boa presença, uma alta posição social, que sejam populares ou que formem parte de um grupo, que sejam espontâneas em situações sociais ou que sejam normais e convencionais. Dessa forma, você pode se sentir pertencendo a um grupo.

Há vantagens e desvantagens na eleição de um par sociável. As vantagens são que você pode atuar como uma força que o motive a se socializar. Com o tempo, pode aprender a se sentir mais confortável e ligado aos demais. Por outro lado, seria perigoso tornar-se muito dependente desse par que guia o caminho nas situações sociais. Além disso, você poderia ficar mais tímido do que antes e depender completamente da outra pessoa para iniciar conversações e se relacionar no ambiente social. Dessa forma, a seleção de um cônjuge pode reforçar a visão de si mesmo como socialmente incompetente.

Você também pode se sentir atraído por pessoas que sejam rejeitadoras, ao se permitir estabelecer um vínculo especial no qual vocês reforçarão reciprocamente o sentimento de serem diferentes.

ADAM: *Minha namorada Susan também era rejeitada socialmente. Ela era desse tipo de artistas que estão sempre vestidos de negro e pintam esses temas tão raros. Quando*

estávamos juntos nós ficávamos bem com qualquer coisa. Sentíamos compaixão por aqueles que eram tão patética e insipidamente normais.

Esse tipo de casal pode aliviar os seus sentimentos de ser diferente e faz com que você valorize mais a sua autenticidade. Em vez de se sentir *sozinho* e diferente, você pode se sentir *junto* e diferente – melhor do que as pessoas convencionais.

As pessoas que se sentem diferentes costumam se juntar em grupos constituídos por artistas, *nerds*, *punks* etc. A união faz a força. Um grupo de indivíduos socialmente rejeitados pode aumentar a sua posição social e fazê-lo se sentir muito superior e especial. Os grupos de cultos manifestam esse fenômeno, já que os membros se consideram como se compartilhassem um segredo que somente eles possuem. Isso o situa acima dos rejeitados. *Eles* são agora os que estão dentro e o resto do mundo fica de fora.

Certamente algumas pessoas com essa armadilha de vida não sentem que formam parte de uma subcultura significativa. Podem se sentir alijados de todos os grupos.

ADAM: *Sinto que não pertenço a nenhum lugar. Sou atlético, porém não sou desportista. Não sou nenhum intelectual. Não sou um boêmio nem tampouco um executivo. Estou entre todos esses mundos e na realidade não me identifico com nenhum deles*.

Mesmo superando a sua exclusão social na vida adulta, você poderá, algumas vezes, se sentir indesejável ou diferente. Os velhos sentimentos persistem e você pode magnificar as diferenças que o separam dos outros, dificultando as suas relações. Essas diferenças constituem uma barreira. Ao mesmo tempo em que você começa a se sentir próximo aos demais, torna-se muito sensível em áreas em que se acredita diferente.

A armadilha de vida pode ter muito a ver com a profissão que você escolheu. É provável que você se sinta atraído por atividades que não impliquem em interação

social importante. De fato, destacar-se em alguma atividade solitária e transformá-la em uma profissão, é algumas vezes a parte mais benéfica da armadilha de vida. Você poderia ser um artista, um escritor independente ou um jornalista *freelance*. Poderia escolher um trabalho que implicasse em viajar muito e que o permitisse trabalhar em casa. A informática é um campo habitual para as pessoas com essa armadilha de vida. Você poderia, inclusive, criar a sua própria empresa, o que o permitiria relacionar-se em seus próprios termos, sem se preocupar em ser aceito pelos outros. Entretanto, a última coisa que provavelmente você escolheria seria um trabalho no qual a possibilidade de ascensão dependesse de estabelecer contatos e de se relacionar com os demais. Você não é o tipo de pessoa que trabalha em uma empresa para se converter em um *expert*.

Se você trabalha em uma empresa ou em outra organização, provavelmente se sentirá inferior ou não irá se adaptar. Você pode ser excelente no seu trabalho, mas a sua armadilha de vida não permitirá que você evolua.

DEBRA: *Tenho um trabalho onde se supõe que eu devo entreter os clientes, leva-los para jantares e coquetéis, porém eu evito. Isso me faz sofrer, já que não consigo manter os meus clientes*.

É possível que você se descreva como raro, excêntrico ou reservado. A sua principal opção para enfrentar a armadilha de vida é escapar. Esta é a pedra com a qual você constrói a sua exclusão social. Você evita as situações sociais assegurando-se que ninguém pode fazer nada por você. Suas habilidades não podem se desenvolver. Suas crenças não podem ser desconfirmadas. Você se sente mais confortável, porém está bloqueado. A mudança requer uma mudança básica de um padrão de esquiva para outro que implique em enfrentamento para o desenvolvimento de habilidades. As pessoas que superam a exclusão social são as que fazem esse movimento.

No quadro abaixo você encontrará os passos para superar a exclusão social.

A MUDANÇA DA EXCLUSÃO SOCIAL COMO ARMADILHA DE VIDA

1. Compreenda a sua exclusão na infância. Sinta a criança interna isolada ou inferior.
2. Enumere as situações sociais nas quais você se sente ansioso ou incômodo.
3. Faça uma lista das situações sociais que você evita.
4. Faça uma lista das formas em que você compensa excessivamente os sentimentos de ser diferente ou inferior.
5. A partir dos passos anteriores, faça uma lista das qualidades que o fazem se sentir distanciado, vulnerável ou inferior.
6. Se você está convencido de que tem um defeito ou diferença *real* em relação às outras pessoas, anote os passos que poderia dar para *superá-lo*. Siga seu plano de mudança gradualmente.
7. Reavalie a importância dos defeitos que você não pode mudar
8. Faça um cartão lembrete para cada defeito
9. Faça uma hierarquia por ordem de importância dos grupos sociais e de trabalho que você tem evitado. Comece a mudança obedecendo a essa hierarquia
10. Quando estiver em um grupo, faça um esforço para iniciar as conversações
11. Seja você mesmo nos grupos
12. Tente não *supercompensar* quando se sentir pouco aceito

1. Entenda a sua exclusão social na infância. Sinta a criança interior isolada ou inferior. A primeira coisa que se deve fazer é lembrar. Você precisa permitir que aflorem aquelas lembranças de sua infância nas quais se sentia diferente ou excluído pelas outras crianças. Faça isso quando encontrar um tempo para estar só, em um cômodo escuro e sentado em uma poltrona confortável. Você não tem que forçar a imagem. Simplesmente feche os olhos e permita que as imagens fluam. Lembre-se de quando se sentiu diferente ou inferior. Você também pode começar com uma imagem de uma situação *atual* que ative os sentimentos de exclusão social.

As lembranças que aparecem costumam ser de rejeição, humilhação, intimidação, solidão ou de isolamento dos outros, sem poder se encaixar. A seguir você encontrará um exemplo de uma sessão de imaginação de Debra. Nesta sessão ela nos explica o que ocorreu em uma festa onde se sentiu muito mal. Pedimos a ela que fechasse os olhos e obtivesse uma imagem da festa.

DEBRA: *Estou de pé, perto daquele cara que está falando comigo. Sinto muito alívio quando alguém fala comigo, porque assim não tenho que ficar só. Porém estou tão nervosa que não posso falar com esse cara. Estou falando rápido e sei que meus olhos demonstram muita inquietação. Sinto-me muito pressionada e ele começa a parecer incômodo. Então termina a conversação e ele se vai. Fui embora depois disso e desde então não fui mais a nenhuma festa.*

TERAPEUTA: *Mantenha este sentimento e procure uma imagem de quando era pequena e se sentiu do mesmo modo.*

DEBRA: *Sim. Estou com minha amiga Gina em sua casa, onde há um grupo de crianças. Estamos escolhendo os grupos para jogar voleibol e ninguém me escolheu. Eu sou a última criança a ser escolhida e quando isso acontece, as crianças da minha equipe começam a reclamar.*

As imagens de Adam se centravam mais em estar fora dos grupos. Em uma sessão de terapia, ele nos contou sobre uma excursão de acampamento que participou quando criança.

ADAM: *Nós éramos mais ou menos cinco do grupo, nadando perto da cascata. Em dado momento entrei na cascata e permaneci ali, deixando que a água caísse em mim Podia ver os outros meninos, através da cachoeira, se divertindo, mesmo sem ouvir, por causa do barulho da queda d'água. De repente me senti muito só. Tive um pensamento de que sempre era assim, com os outros longe. Eu os olhava como se fosse de uma janela. Todos estavam lá fora jogando e sendo normais uns com os outros e eu estava de fora, olhando.*

As lembranças da exclusão social são dolorosas. Queremos que você conforte aquela criança excluída. Para tanto, imagine-se enquanto adulto consolando a

criança que você foi. A exclusão social é fria e inclui sentimentos de solidão. Não aja como sempre e antes de finalizar a sessão de imaginação, faça algo para muda-la. Imagine seu adulto interior apoiando a sua criança interior.

ADAM: *Eu me imagino no interior da imagem como adulto. Estou na água e entro na cascata onde está o Adam e lhe digo que nunca mais ele ficará só, que estou ali para ajuda-lo a se relacionar com as outras pessoas*.

2. *Enumere as situações sociais nas quais você se sente ansioso ou desconfortável*. Anote as situações que lhe produzem incômodo, mas que você não evita. A lista deverá incluir festas, reuniões, comer em público, falar diante de um grupo, sair, falar com figuras de autoridade, comportar-se assertivamente ou ter uma conversação. Segue abaixo a lista de Debra.

SITUAÇÕES SOCIAIS QUE ME PRODUZEM ANSIEDADE, MAS QUE NÃO EVITO
1. Cumprimentar o porteiro 2. Telefonar para antigos clientes 3. Almoçando na cafeteria do trabalho 4. Na hora do café, na Igreja 5. Reuniões com colegas de trabalho 6. Conversar com pessoas pouco conhecidas 7. Conhecer as pessoas do prédio onde moro

Em seguida, acrescente duas colunas nesta lista. Anote na segunda coluna cada situação em que você se sente pouco aceito, diferente ou inferior. Por exemplo, nas festas Debra escreveu "não tenho boa presença, não sou fluente nas conversações, pareço inquieta". Com relação às reuniões de trabalho, ela escreveu: "digo coisas estúpidas e quando estou em foco, não consigo relaxar e falo antes e depois, não tenho uma imagem profissional como a dos outros".

Na última coluna anote o que ocorreria de pior, caso se saísse mal. Permita que surja uma imagem viva. Qual é o perigo que você teme? As pessoas riem de você ou lhe rejeitam? Você se mostra inferior? Fracassou novamente ao tentar se adaptar?

3. *Faça uma lista de situações sociais que você evita*. Nessa etapa, faça uma lista de situações que você se recusa a enfrentar. Podem ser atividades que você gostaria de realizar, porém que costuma evitar. Segue abaixo a lista feita por Debra.

SITUAÇÕES SOCIAIS QUE EVITO

1. A maioria das festas
2. Sair para almoçar com os clientes
3. Os encontros
4. Pedir favores a meu chefe
5. Convidar pessoas pouco conhecidas para sair comigo
6. Sair com os colegas depois do expediente
7. Apresentar os meus trabalhos

Após completar a lista, acrescente mais duas colunas e siga os mesmos passos que você realizou no terceiro, para cada situação. Na segunda coluna, anote as situações nas quais se sentiu diferente ou inferior. Na última coluna, escreva o que haveria de pior que poderia lhe ocorrer.

4. *Faça uma lista das formas nas quais você compensa excessivamente os sentimentos de ser diferente ou inferior*. Com essas compensações você tenta provar que a armadilha de vida não é verdadeira. É um tipo de contra-ataque. Tente fazer todo o possível para mostrar que você não é diferente nem pouco aceito para assim superar a armadilha de vida. Segue abaixo a lista de Adam.

AS FORMAS DE COMPENSAR EXCESSIVAMENTE OS SENTIMENTOS DE SER

DIFERENTE

1. Pretendo ser como qualquer pessoa com quem estou lidando, exatamente igual a ela. Guardo os meus pensamentos para mim mesmo.
2. Não permito às pessoas ver as minhas partes desconhecidas (como minhas preferências por filmes estrangeiros, meus relatos curtos, minha família).
3. Quando tenho uma namorada, não permito que os meus amigos ou familiares passar um tempo com ela. Tento manter os meus mundos separados.
4. Visto roupas mais conservadoras do que eu gostaria.
5. Tento impressionar as pessoas com minha popularidade.
6. Tento ter amigos que sejam populares.

Do mesmo modo, você poderia compensar em excesso os sentimentos de inferioridade centrando-se em sua aparência ou no êxito de sua profissão, quer seja porque conseguiu pela luta em alcançá-los ou escondendo os próprios defeitos.

Esses tipos de compensações excessivas são frágeis e entram facilmente em colapso. Queremos que você construa uma base mais sólida e que se torne mais aberto para experimentar situações sociais novas. Você vera que estas poderão ser bem diferentes daquelas experiências sombrias de sua infância. Em geral os adultos aceitam mais as diferenças do que as crianças e os adolescentes, o que torna menos provável a chance se você sofrer humilhação ou rejeição.

5. *A partir dos passos anteriores, faça uma lista das qualidades que o fazem se sentir distanciado, vulnerável ou inferior*. Use uma folha de papel para cada qualidade e ponha um título (por ex., "A criança gorda", "A criança burra"). Depois faça o seguinte em cada folha:

1. Defina a qualidade em termos específicos (por ex., gordo, aproximadamente 90 quilos).
2. Enumere todas as evidências de sua vida *adulta que sustentam* o sentimento de que seu defeito *é* verdadeiro.

3. Enumere qualquer evidência *que não* apoie este sentimento.
4. Pergunte aos familiares e amigos a opinião deles sobre como você se encaixa em cada qualidade.
5. Escreva um paragrafo que resuma as provas objetivas. Qual é o nível de validade da autocrítica?

As qualidades enumeradas por Debra incluíram: "Não tenho um bom aspecto", "não consigo manter uma conversação interessante nas festas", "não tenho êxito suficiente", "fico ansiosa em situações sociais", "sou pouco séria e digo coisas estúpidas" e "causo uma primeira impressão terrível".

CAUSO UMA PRIMEIRA IMPRESSÃO TERRÍVEL

1. *Definição*

   Não agrado as pessoas na primeira impressão

2. *Provas na vida adulta de que o defeito é real*

   Nunca conheço os caras nas festas. Nelas, as pessoas que não me conhecem perdem o interesse quando a conversa termina. Não me saio bem nas entrevistas de emprego. Ligo-me a pessoas que não me fazem bem (ex., Ellen, Bill). Tenho muita dificuldade para conhecer pessoas novas. As pessoas de meu prédio não parecem gostar de mim, são mais simpáticas com os outros.

3. *Provas de minha vida adulta que não apoiam este sentimento*

   Fiz novos amigos quando me tornei adulta. De fato, tenho muitos bons amigos. Quando estava na universidade, as mães de meus amigos pareciam gostar de mim.

4. *Pergunto a meus amigos e familiares*

   Perguntei a minha irmã, a minha mãe e a dois amigos. Todos estavam

bastante de acordo exceto minha mãe. Minha irmã disse que tenho que me livrar da tensão do primeiro contato. Meus amigos disseram coisas bastante parecidas.

5. *Resumo das provas objetivas*

   Ainda que existam dados objetivos de que algumas vezes causo uma boa impressão no primeiro contato, a maioria das provas aponta que o defeito é verdadeiro.

Após repetir o processo com as demais qualidades, Debra admitiu que provavelmente tinha melhor aspecto e mais êxito do que pensava, porém acreditava que os outros defeitos eram verdadeiros.

As qualidades que Adam enumerou incluíram:

FORMAS NAS QUAIS EU SOU DIFERENTE DOS DEMAIS

1. Não falo sobre os mesmos assuntos que os demais falam.
2. Sou estranho.
3. As pessoas não querem me conhecer.
4. Sou muito sério. Não pareço causar boa impressão a ninguém.
5. Me visto de forma diferente dos outros.
6. Tenho interesses pouco usuais que os demais parecem não ter.
7. Comporto-me de maneira tão reservada que desanimo os outros.

Depois de fazer a lista, decidiu que “Não falo dos mesmos temas que os demais falam”, “sou bastante sério”, “não pareço causar boa impressão a ninguém”, eram defeitos reais.

Sem dúvida, ao avaliarmos se os defeitos de Adam eram verdadeiros ou imaginados, comprovamos que ele *exagerava* as diferenças entre ele *e* as outras

pessoas. Esta era uma forma importante de reforçar a sua armadilha de vida. Constantemente exagerava as diferenças e minimizava as semelhanças.

TERAPEUTA: Por que você sente que não pode falar com seu novo chefe no trabalho?

ADAM: Sinto-me como se não tivéssemos coisas em comum.

TERAPEUTA: Porém se você está no mesmo ambiente... isso já é alguma coisa.

ADAM: Mas somos diferentes em muitas outras coisas importantes.

TERAPEUTA: Quais?

ADAM: Ele se veste diferente e tem um carro.

TERAPEUTA: Mas você não falou que ele é um entusiasta de filmes estrangeiros?

ADAM: Sim, mas seu carro me limita. Imagino que ele é uma pessoa muito materialista e isso não me agrada.

A forma como ele via o mundo – em termos de ver mais diferenças do que semelhanças – reforçava a armadilha de vida de Adam.

6. *Se você está convencido de que o defeito que o diferencia dos demais é real, anote os passos que poderia dar para supera-lo. Siga paulatinamente com seu plano de mudança*. Você pode escrever coisas como melhorar as habilidades sociais, tornar-se mais efusivo e mais simpático com as pessoas, perder ou ganhar peso, fazer um curso para aprender a falar em público, voltar à escola, aprender a melhorar o seu aspecto ou qualquer outra estratégia que o ajude a melhorar. Faça essas coisas gradualmente. Às vezes, quando temos um defeito que não nos atrevemos a superar, nos sentimos tão envergonhados que nem sequer queremos pensar nele. Evite cair nesta armadilha e enfrente seus defeitos.

Debra desenvolveu um plano para superar sua "terrível primeira impressão". Primeiro, tentou observar e anotar que aspectos de seu comportamento eram problemáticos. Para isso, avaliava-se quando se encontrava com as pessoas, perguntou aos amigos e à família e realizou jogos de papéis conosco sobre o início de uma conversa.

TERAPEUTA: *Portanto, o que podemos concluir com isso*?

DEBRA: *Suponho que tenho dois problemas principais para dar uma boa primeira impressão. A primeira é que, como consequência de ter tanta ansiedade, faço comentários impertinentes que as outras pessoas não entendem. O segundo é que, quando as pessoas perguntam coisas sobre mim, não sei o que dizer*.

Uma vez que Debra identificou sua tendência a ser inadequada, foi mais fácil deixar de sê-lo. Não fazia mais brincadeiras inconvenientes até conhecer um pouco mais a pessoa. Com relação ao segundo problema, praticamos durante as sessões de terapia o que deveria dizer quando lhe perguntavam algo sobre ela. *Preparamos* Debra para falar de si mesma em diversas áreas – seu trabalho, sua família, seus interesses. Muitas habilidades sociais podem ser aprendidas com treino. Se você se planeja antecipadamente como enfrentar várias situações sociais, sua ansiedade se reduzirá.

A imagem também pode desempenhar um papel importante na preparação. Em vez de sofrer antecipadamente imaginando situações catastróficas, procure passar o tempo imaginando-se realizando um bom desempenho. Imagine-se desempenhando exatamente como você deseja. Pense que irá se preparar e ensaiar o êxito, em vez do fracasso.

DEBRA: *Antes de ir a festa de Natal de minha empresa, deitei na cama e relaxei. Me imaginei que a festa ia muito bem. Vi-me andando e olhando ao meu redor, sorrindo e escolhendo uma pessoa para me aproximar e conversar. Na imagem eu começava a falar sobre as coisas que diria*.

7. *Reavalie a importância dos defeitos que você não pode mudar*. Os Alcoólicos Anônimos têm um lema: "Deus, dai-me serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar, coragem para mudar as coisas que realmente posso mudar e sabedoria para saber ver a diferença". Há alguns aspectos que você pode mudar e outros que não pode. Mais além da auto superação existe a aceitação de si mesmo.

Você pode ter defeitos que nunca mudará ou que não mudará o suficiente. Você sempre será muito alto ou muito baixo, muito gordo ou muito magro, pode

nunca atingir o êxito suficiente ou não contar grandes histórias em festas. Entretanto, as pessoas com essa armadilha vital *exageram* a importância de seus defeitos. Pergunte a si mesmo: Que importância tem os seus defeitos quando comparados com suas qualidades?

Enumere as suas qualidades e defeitos. Faça o mesmo com as pessoas que você conhece. Você é verdadeiramente muito pior ou diferente? Tente ver os seus defeitos em *perspectiva*. Debra podia ter certos problemas nas situações sociais, porém também era um ser humano inteligente, sensível e doce. O mesmo ocorria com Adam, o qual era divertido e uma pessoa interessante, a quem as diferenças faziam com que ele se tornasse bastante carismático. Nossa experiência com pacientes com essa armadilha de vida é opressiva, uma vez que os seus defeitos evidentes são um pano de fundo que a pessoa vê como um todo.

É provável que você acredite que os outros consideram os seus defeitos da mesma maneira que as crianças que riam de você na infância. Porém você está equivocado; os adultos habitualmente são muito mais tolerantes com as diferenças do que as crianças. Além disso, os adultos apreciam as diferenças. Somente as crianças e os adultos imaturos sentem a pressão para sermos exatamente iguais.

DEBRA: *Quando estou em uma festa, me sinto da mesma maneira que no pátio do recreio da escola. Sinto-me como em um esconderijo com todos rindo de mim. Eu, em meio à situação, espero que as pessoas comecem a conspirar contra mim e que cantem canções sobre a gorda que sou*.

Finalmente, você pode ter defeitos que não *deseja* mudar. Alguns de seus denominados defeitos podem ser partes valiosas de você. Assim é como Adam se sentia com seu estilo de se vestir. Divertia-se comprando roupas diferentes e combinando essas roupas para criar seus trajes. Ele não estava disposto a renunciar a isso. Sua forma de se vestir era diferente, porém não monstruosa. Debra tinha um problema parecido com sua maquilagem. Não queria maquilar-se, ainda que isso diminuísse as chances de atrair um homem.

Sua última decisão é o quanto você está disposto a mudar. Você deve estar consciente das repercussões. Se estar encaixado no grupo é o seu objetivo, então manter a diferença pessoal não irá facilitar a sua meta. Uma das tarefas que implica em um maior desafio na vida é encontrarmos um equilíbrio entre a adaptação e ser normal, porém sem deixarmos de mostrar nossa natureza única e individual. Se vamos demasiadamente longe com nossa conformidade, perdemos o sentido de quem somos; porém se vamos ao extremo com a expressão e autenticidade individual, não nos adaptamos ao resto da comunidade.

8. *Faça um cartão lembrete para cada defeito.* Faça um cartão lembrete para levar consigo. Leia a cada vez que sua armadilha de vida se ativa. Dessa forma você pode enfraquecer a armadilha de vida.

Ao escrever o cartão lembrete enfatize os modos como você exagera o defeito e mencione as boas qualidades. Inclua a maneira na qual você poderá melhorar.

A seguir estão alguns exemplos. Este é o cartão lembrete que Debra escreveu para seu defeito. "Fico ansiosa nas situações sociais".

CARTÃO LEMBRETE - 1
Sei que justamente agora me sinto ansiosa, como se todos estivessem me olhando. Sinto que não consigo falar com ninguém. Porém sei que minha armadilha de vida está ativada. Se olhar ao meu redor, observarei que as pessoas não estão me olhando e se alguém o fizer, é provável que seja com um olhar amigável. Se falar com alguém, minha ansiedade irá diminuir logo e assim não poderão dizer que estou nervosa. Além disso, todos nós sentimos um pouco de ansiedade nas situações sociais. Quando ficar ansiosa, posso relaxar meu corpo, olhar em volta e procurar alguém com quem conversar.

Eis aqui um cartão que Adam escreveu para seu defeito: "Comporto-me de uma forma tão reservada que desanimo as pessoas".

CARTÃO LEMBRETE – 2

Estou me sentindo diferente das outras pessoas com as quais estou, como um estranho, só, no meio da multidão. Estou me isolando, cada vez sou mais reservado. Porém é a armadilha de vida que está em funcionamento. De fato, estou exagerando sobre o quanto eu sou diferente. Se sou amável, me darei conta de que tenho coisas em comum com as outras pessoas. Tenho que me dar a oportunidade de me relacionar.

Um cartão lembrete pode ajudar você a enfraquecer a armadilha de vida e a voltar ao caminho certo.

9. *Clarifique, por ordem de importância, os grupos sociais e de trabalho que você evitou. Pouco a pouco vá aumentando a lista ordenada da hierarquia*. Este é o passo mais crucial: deixe de evitar. De todos os fatores que mantém a armadilha de vida, a evitação é a mais importante. Quanto mais tempo continuar escapando, mais tempo levará para você superar a armadilha de vida.

Quando nos tornamos adultos a probabilidade de que as pessoas nos rejeitem é menor do que na infância. Quando ficamos maiores, a maioria de nós costuma ser tolerante, aceitando mais as diferenças. Porém você não enxerga isso porque está preso na infância, inconsciente de que o mundo ao seu redor mudou. Você atribui a mentalidade das crianças aos adultos de seu entorno e evita as situações nas quais receberá informação positiva da qual necessita para saber o que realmente ocorre. Assim, você evita situações nas quais poderia ter as contingências positivas de que precisa. Você nunca confirma que pode realmente ser aceito.

Nós nos damos conta de que este passo será difícil para você. Por essa razão, o tornaremos mais fácil que pudermos. A razão pela qual você evita é porque experimenta muita ansiedade nas situações sociais. Você não deverá fazer nada para evitar experimentar essa ansiedade. Além disso, com exclusão social como armadilha de vida, é possível viver sua vida e evitar quase todas as situações sociais. Entretanto, você pode escolher inclusive se acredita que sua vida precisa de gratificação.

Comece a lista que fez no terceiro passo do grupo de situações evitadas. Pontue cada item o nível de dificuldades que você considera na escala a seguir (Utilize qualquer número, de zero a oito).

Escala de dificuldade

0 – Muito fácil

2 – Medianamente fácil

4 – Moderadamente difícil

6 – Muito difícil

8 – Quase improvável

Por exemplo, Debra pontuou os itens de sua lista tal como mostramos a seguir:

SITUAÇÕES SOCIAIS QUE EVITO	ESCALA DE DIFICULDADE
1. A maioria das festas	8
2. Sair para almoçar com os clientes	5
3. As conversas	6
4. Pedir favores ao meu chefe	4
5. Convidar as pessoas que não conheço Bem para sair comigo	7
6. Sair depois do trabalho com meus colegas	3
7. Fazer apresentações no trabalho	8

Comece com o item *menos* difícil (assegure-se de que incluiu alguns pontos relativamente fáceis, ou seja, com pontuação um, dois, ou três). Cumpra esses itens várias vezes até ter a sensação de haver superado a situação. O ponto mais fácil da lista de Debra era "sair depois do trabalho com meus colegas". Ela repetiu muitas vezes durante cinco meses antes de passar para o item seguinte.

Debra realizou outros pontos no nível 3 de dificuldade: falou com pessoas que conhecia como porteiros e vendedores, e engrenou conversações com homens que considerava moderadamente atraentes. Quando chegou ao nível 4, se sentia bem. Gostaríamos que você fizesse o mesmo. Em cada nível de dificuldade, invente outros itens para superá-los também. Planifique cuidadosamente como completar cada ponto e pense em cada aspecto antecipadamente. Trabalhe as soluções de todas as eventualidades possíveis. Utilize a imaginação positivamente para praticar o cumprimento de seus objetivos.

Mude gradualmente a sua hierarquia. Os êxitos o apoiarão à medida que você vai avançando. A parte mais difícil é voltar a começar. Date uma oportunidade e comece outra vez a crescer socialmente. Você poderá até considerar a experiência agradável.

10. *Quando estiver em grupo, faça um esforço para planificar o início das conversações*. Quando for a encontros sociais, eleja como objetivo inicial começar certo número de conversações. Tente cumprir seu objetivo e oriente-se frente ao mundo exterior. Quando as pessoas com a armadilha de vida estão em uma situação social, passam quase toda a conversa envolvidos em seus próprios pensamentos e não se conectam. Embora estejam na situação social, eles ainda escapam do contato real. Eles estão ali, mas realmente não estão. Você tem que superar também essa forma mais sutil de esquiva.

Quando Debra e Adam praticaram sua lista de situações organizada segundo seu nível de dificuldade, estavam de acordo com falar com um número específico de pessoas. Se iam a uma festa, se propunham a alcançar objetivos como "Falarei pelo menos com duas pessoas que eu não conheça". Isso é o que queremos que você faça. Você se surpreenderá quando comprovar que este conjunto de objetivos específicos *reduz* a ansiedade, em vez de elevar. Uma vez que a ansiedade antecipatória tenha passado, você provavelmente concluirá que aproximar-se e falar com as pessoas fará com que diminua a sua ansiedade. É assim que se costuma trabalhar com a evitação. Você prediz que estará muito mais ansioso do que em realidade ficará.

DEBRA: *Não foi de todo mal. Falei com duas pessoas durante o descanso e não estive tão mal. Na próxima vez em que for estarei melhor porque agora já tenho algumas pessoas com as quais posso falar*.

Tente estabelecer uma relação com *uma* pessoa do grupo e pouco a pouco conheça os outros membros do grupo. Esta é a estratégia mais útil que encontramos. Centrar-se no grupo como um todo é muito angustiante porque você sentiria todos os olhares cravados em você. Divida o grupo em unidades manejáveis e procure fazer um ou dois amigos no máximo de cada vez.

11. *Seja você mesmo nos grupos*. Esta é uma das formas mais sutis da evitação e uma parte não visível de você. Você fala com as pessoas, porém é cuidadoso e seletivo ao evitar certos temas para não expor seus defeitos ou diferenças. Talvez seja porque você é homossexual, tem pouco êxito ou porque provém de determinada origem. Ou talvez seja por alguma característica física, ou por algum aspecto de seu *status* – tal como educação.

O preço por manter esses segredos é muito alto e conversar com as pessoas se converte em uma situação tensa e solitária. Como disse uma vez um dos nossos pacientes, "Ter um segredo te torna isolado". Tente, tanto quanto for possível, *não* ocultar seus defeitos ou diferenças. Nós não estamos dizendo que você seja *monstruosamente* diferente, mas sim que seja você mesmo. Permita que as pessoas saibam que você é homossexual ou que provém de certa educação. Deixe de se esconder. Se você quer conhecer melhor as pessoas, compartilhe algumas de suas debilidades e inseguranças: este é o único caminho para comprovar que você é aceito.

12. Deixe de tentar supercompensar nas áreas percebidas como *indesejáveis*. Permita-se comprovar que a maioria das pessoas o aceitará tal como você é, não tente impressioná-las com seus êxitos ou posses. Você verá que é um alívio desistir dessas pressões.

ADAM: *O fato de ter que provar todo o tempo que eu era um cara popular era uma carga. Estava sempre mentindo sobre como eu era. Não quero ter que fazer isso nunca mais*.

Debra tinha um problema parecido com a falta de êxito. Estava envergonhada de sua situação profissional e como consequência tentava sempre provar para as pessoas o quanto ela era inteligente. Se a situação profissional surge como tema de conversação, sua conversa será forçada e artificial.

DEBRA: *Eu começava quase a me gabar. Não importava o que estivéssemos falando, eu dava um jeito de fazer um comentário sobre como ganhei um premio no colégio ou algo parecido. Se começassem a falar sobre um tema complicado, de repente eu me tornava condescendente. Isso soava realmente vazio, o que eu quero dizer é que a outra pessoa saberia exatamente como eu estava me sentindo*.

Não apenas o contra-ataque é uma carga pesada, mas o seu comportamento também é transparente. As outras pessoas veem a verdade dentro de você. Sabem que você está se sentindo envergonhado e que a sua ostentação é falsa. Você também sabe disso. Substitua a pessoa que você pretende ser pela que você realmente é. Você agradará mais aos outros e a você mesmo.

Não estamos dizendo que você comece a falar de si, mas que se tranquilize e deixe de se esforçar para impressionar as pessoas.

Comentários finais

Ao iniciar a viagem da exclusão social, a saída é a solidão e a chegada é a relação. Tente ver isso sob uma luz positiva. Se você está decidido a aplicar essas estratégias de mudança, encontrará que o caminho está cheio de ganhos. Debra agora tem conversas, diverte-se nas festas e sai varias vezes na semana. Vem feliz às sessões. Adam fez alguns amigos íntimos novos com os quais compartilha a sua verdadeira essência, tal como ele é. O último prêmio é a vida social satisfatória. Você pode sentir que forma parte da comunidade. Este sentimento é uma parte crucial da vida que você perdeu. Por que não abandonar o caminho da solidão?

10

"EU NÃO CONSIGO FAZER NADA SOZINHO"

A DEPENDÊNCIA COMO ARMADILHA DE VIDA

Traduzido livremente por Marco Aurélio Mendes

Margaret: 28 anos, sente-se presa ao casamento com um marido abusivo

---

Quando Margaret entrou pela primeira vez no consultório, tinha um olhar assustado nos seus olhos. Ela acaba despertando um instinto protetivo nas pessoas que então buscam cuidar dela. Quando falamos que Margaret parecia assustada, ela dizia que nem gostava de pensar nos seus problemas, muito menos falar sobre eles.

Margaret se sentia presa em uma relação na qual tinha ao mesmo tempo medo de abandonar. Sentia pavor em ficar só. Anthony, seu marido, é verbalmente abusivo. Ele esteve desempregado por dois anos e culpava Margareth por isto. Na verdade, ele culpava Margaret por todos os seus problemas. Ela também é agorafóbica: tem ataques de pânico e evita muitas situações por medo de que venha a ter outro ataque – trens, restaurantes, lojas, shoppings, multidões e cinemas. Em alguns dias ela está tão ansiosa que não consegue nem sair de casa. Ela chegou à terapia buscando ajuda pois lidar com seu casamento e suas fobias tornou-se um grande e insuportável sofrimento.

Como você pode imaginar, além das dificuldades de funcionar no dia a dia, sua agorafobia levou à consequente diminuição do seu prazer nas horas livres. Atividades que normalmente são consideradas agradáveis para as pessoas, são experenciadas por ela como um peso.

MARGARET: *Anthony está zangado comigo. Ele quer se encontrar comigo no restaurante amanhã à noite. Ele não quer passar primeiro em casa para me pegar. Mas eu simplesmente não posso fazer isto. Eu não consigo entrar no metrô.*

TERAPEUTA: *Do que você tem medo?*

MARGARET: *E se acontecer algo comigo e não tiver ninguém lá para cuidar de mim?*

TERAPEUTA: *E o que pode acontecer com você?*

MARGARET: *O que pode acontecer comigo? Meu pânico pode chegar a ponto de eu ter um colapso na rua.*

Se Anthony tem que sair e Margaret está em casa, ela sai de casa também ou começa a fazer ligações telefônicas : "meu telefone é minha ligação com o mundo". Apesar de Anthony reclamar com raiva do peso de ficar cuidando dela como um bebê, ele a desencoraja toda vez que ela faz algum movimento de independência. De uma forma estranha, Margaret sente que ele quer que ela seja dependente dele.

William: 34 anos, ainda depende dos pais para cuidarem dele

William chegou ao consultório com um olhar assustado nos olhos. Ele parece ser um homem tímido e quieto e também acaba nos levando a cuidar dele, a tentar fazer com que se sinta confortável. Acabamos nos vendo agindo gentilmente com ele.

William ainda está morando com seus pais. Ele deixou a casa por um período longo apenas uma vez em sua vida, quando foi para a Faculdade. Isto durou um ano e logo após ele se transferiu para uma pequena instituição próxima, o que permitiu que ele voltasse a morar na casa dos pais. William se tornou contador como seu pai e

atualmente trabalha na empresa deste. Ele é extremamente ansioso quando se trata do seu trabalho. Ele está saindo com uma mulher chamada Carol há um bom tempo, mas de alguma forma acha difícil assumir um compromisso. Ele não consegue decidir se ela é a pessoa certa para ele.

WILLIAM : *Eu fico pensando, " E se estiver cometendo um erro? E se não for ela? E se houver alguém melhor que ela? Como irei saber se ela é a pessoa certa ou se eu estou exigindo pouco, nivelando por baixo?*

Não há aquele fogo quando ficamos sozinhos. E se eu não suportá-la? Ele quer ter vários filhos. Como irei saber se aguentarei uma mulher e crianças? Eu mal suporto a mim mesmo. Às vezes, eu penso em terminar com ela agora mesmo e acabar logo com isto.

Nos últimos dois anos, William tem tentado decidir sobre seu relacionamento com Carol. Ele chegou à terapia porque ela decidiu lhe dar um ultimato: ou ele casa com ela ou a relação termina. William sente-se paralisado.

Christine : 24 anos e tão independente que não pode aceitar ajuda mesmo quando necessita.

Christine não parece assustada ao entrar no consultório. Ao contrário, ela parece capaz de tomar conta de si mesma. Sua maneira de ser é segura e confiante.

Christine se orgulha de sua independência. Ela é autoconfiante: " Eu não preciso de ninguém". Ela vem se sustentando e vivendo sozinha desde que iniciou a faculdade. Nos últimos anos trabalhou como assistente social em um centro de tratamento para drogados. Ela caminha sem medo pelos lugares mais perigosos da cidade.

Oito meses atrás, antes de vir ao consultório, Christine teve um acidente quando estava esquiando e quebrou a perna. Ela ainda está usando uma bengala para auxiliá-la a andar. Logo após o acidente, foi obrigada a retornar temporariamente para a casa dos pais que juntamente com suas duas irmãs mais novas a ajudaram na higiene, fizeram suas refeições e também ajudaram-na a se

vestir, tomando conta dela. O estresse de ter pessoas tomando conta de si, especialmente pessoas da família, foi tão intenso que ela decidiu procurar a terapia.

CHRISTINE: *Eu não sou o tipo de pessoa que gosta de ser cuidada. Eu simplesmente não gosto e fico depressiva e chateada.*

Eu acho que me dei conta de que não deveria ficar tão chateada sobre isto. Agora, que voltei para o meu apartamento, estou tendo momentos muito difíceis ao ter que permitir que meus amigos façam por mim as coisas que eu preciso fazer. E o mais engraçado disto tudo, é que sei que eu faria a mesma coisa por eles em um segundo, sem nem pensar sobre isto.

Por que não posso aceitar ajuda das pessoas?

O QUESTIONÁRIO DA DEPENDÊNCIA

Faça este teste, usando a escala da página seguinte para marcar cada item.

ESCALA DE AVALIAÇÃO

1 = Inteiramente falso sobre mim

2 = Em grande parte falso sobre mim

3 = Levemente mais verdadeiro do que falso sobre mim

4 = Moderadamente verdadeiro sobre mim

5 = Em grande parte verdadeiro sobre mim

6 = Me descreve perfeitamente

Se você marcou itens com 5 ou 6, esta armadilha de vida pode se aplicar à você, mesmo que o seu escore total seja baixo.

Escore	Descrição
	1. Eu me sinto mais como uma criança do que como um adulto quando se trata das responsabilidades do dia a dia.
	2. Eu não sou capaz de sobreviver sozinho.

	3. Eu não sou capaz de lidar com os meus problemas sem ajuda.
	4. Outras pessoas cuidam melhor de mim do que eu mesmo.
	5. Eu tenho dificuldades de lidar com tarefas novas sem ter ninguém para me ajudar.
	6. Eu não consigo fazer nada direito.
	7. Eu sou incapaz.
	8. Eu não tenho bom senso
	9. Eu não consigo confiar no meu próprio julgamento.
	10. Eu acho a rotina diária pesada demais para mim.
	SEU ESCORE TOTAL (Some todos os pontos das questões de 1 a 10)

Interpretando seu escore de Dependência

10-19 Muito Baixo. Esta armadilha de vida provavelmente não se aplica à você.

20-29 Moderadamente baixo. Esta armadilha pode se aplicar apenas ocasionalmente.

30.39 Moderada. Esta armadilha de vida é um tema na sua vida.

40.49 Alta. Esta é definitivamente uma armadilha importante de vida para você.

50.60 Muito alta. Esta é definitivamente uma das suas principais armadilhas de vida.

A EXPERIÊNCIA DA DEPENDÊNCIA

Se você tem um armadilha de vida/esquema de dependência, a vida parece insuportável e muito desgastante. Você sente que não consegue lidar com ela. Você acredita que é incapaz de cuidar de si mesmo e que, em função disto, precisa solicitar ajuda aos outros. É apenas com esta ajuda que sua sobrevivência se torna possível. No centro da sua experiência de dependência existe uma sensação de que, para lidar com as responsabilidades normais da vida adulta, você precisa lutar arduamente. Você simplesmente não tem o que é necessário para isto, possuindo

assim um sentimento de falta, de ausência, de inadequação. A imagem de uma criança pequena que sente repentinamente que o mundo é ameaçador e chora por sua mãe, retrata bem a essência da dependência. É uma sensação de se sentir como uma criança pequena em um mundo de adultos. Você se sente perdido sem outro adulto para tomar conta de você.

Seus pensamentos repetem seu senso de incompetência. "Isto é demais para mim", "eu não sou capaz de resolver isto", "eu vou desmoronar", "eu não vou conseguir lidar com minhas responsabilidades". Outros pensamentos típicos refletem seu medo de abandono – seu medo de que você perderá as pessoas de quem depende. "O que eu poderei fazer sem esta pessoa?", "Como eu vou me virar sozinho?"; Estes pensamentos são geralmente acompanhados por uma sensação de pânico e desespero. Como falou Margareth: "Existem tantas coisas que eu não consigo fazer. Eu tenho que ter alguém para fazer as coisas para mim".

Você insiste nesta necessidade e isto suga a sua energia mental. Você faz de tudo para ter certeza de que alguém vai estar com você. Deixado sozinho, você experimenta uma sensação geral de que as coisas, as tarefas, são esmagadoras.

Você não confia na sua habilidade de julgar as coisas e isto é um ponto central para alimentar a dependência. Você é indeciso.

WILLIAM : *Eu gostaria de decidir o que fazer em relação à Carol. Eu não sei porque fico indo e voltando na minha decisão com tanta frequência. É como se eu acreditasse que não posso tomar a decisão certa.*

Quando você tem uma decisão a tomar, acaba solicitando a opinião de terceiros, indo de pessoa em pessoa em busca de conselhos. Você muda a sua decisão centenas de vezes e todo este processo só lhe deixa mais confuso. Quando você finalmente toma uma decisão, acaba buscando reasseguramentos com outras pessoas para ter certeza de que esta foi a decisão correta.

De uma maneira alternativa, você pode procurar ajuda de alguém em quem confia cegamente e ficar apenas com a opinião desta pessoa. Ela pode ser, por exemplo, um terapeuta. No início da terapia, os pacientes dependentes sempre tentam fazer com que tomemos a decisão por eles. Não é fácil resistir a isto pois é doloroso observar o paciente em uma dúvida eterna, em um incessante ir e vir , para tomar determinada decisão. Os terapeutas devem resistir a esta difícil tentação pois, na verdade, isto não ajuda em nada os pacientes, aumentando a sensação de dependência enquanto o objetivo da terapia deve ser o oposto disto. Pessoas dependentes não gostavam de desafio e mudanças, desejando que tudo continue do mesmo jeito.

MARGARET: *Quando encontrei o Anthony na escola pela primeira vez, eu já falava para ele que queria que ficássemos na escola para sempre, que aquilo nunca acabasse. Ele, ao contrário, não via a hora de se formar logo.*
TERAPEUTA: *E o que você imagina que iria perder?*
MARGARET: *Eu acho que era porque eu me sentia segura ali. Eu sabia o que poderia esperar, o que poderia acontecer.*

É a falta de fé no seu próprio julgamento que faz com que você tenha tanto medo de mudar. Sua confiança é muito pequena nas situações novas pois nestas você precisa acreditar na sua avaliação. Nas situações que são familiares, conhecidas, você já tem algum conhecimento sobre qual a melhor abordagem para utilizar, além de já saber a opinião de outras pessoas sobre ela. Quando se depara com uma nova situação porém, a não ser que tenha alguém para lhe orientar, precisa confiar na sua opinião e isto é muito difícil para você.

Nós gostaríamos de dizer que as suas dificuldades e seu senso de incompetência são mais fantasiosos que a realidade mas, infelizmente, não é este o caso. A falta de capacidade das pessoas dependentes acontece justamente porque

elas evitam com sucesso as tarefas da vida adulta, tendo outras pessoas para fazer isto para ela. Esta Evitação acaba gerando déficits nas habilidades e avaliações pessoais. Contudo, muitos pacientes dependentes exageram sua incompetência, duvidando da sua capacidade mesmo em situações nas quais isto não faz sentido.

Quando você se comporta de uma forma que as pessoas façam as coisas para você, está sucumbindo à armadilha da dependência. A idéia de que você é incapaz de fazer as coisas sozinho é reforçada o que acaba desenvolvendo um senso de incapacidade e incompetência. Contudo, a crença em sua incompetência é apenas uma hipótese que você não coloca sob teste pois nunca está fazendo nada sem a ajuda de terceiros. É muito provável que, se você tiver que lidar com as coisas sozinho, sem ajuda, irá aprender os requisitos necessários para lidar com as situações do dia a dia.

A evitação é outra forma de reforçar esta armadilha. Você acaba evitando as tarefas que considera difíceis. Isto inclui dirigir, lidar com questões financeiras, tomar decisões, ter novas responsabilidades e aprender coisas novas. Você evita discutir com familiares ou parceiros, raramente viaja sozinho ou sai sem companhia para o cinema ou para comer algo. Este comportamento de evitar as tarefas, confirma a idéia de que você não pode se virar sozinho. Margaret diz "Anthony cuida de todo o dinheiro." William diz, "Eu nunca conseguirei um trabalho em outro lugar. E se eu for um fracassado? Outros chefes não serão tão permissivos comigo como o meu pai".

DEPENDÊNCIA E RAIVA

Apesar de você resistir à mudança e achá-la assustadora, você se sente preso mesmo quando está "seguro". Este é o lado negativo da armadilha de vida da Dependência. É o preço que você paga. Pessoas dependentes costumam permitir o abuso, subjugação ou privação emocional para manter a dependência. Elas fazem qualquer coisa para manter a outra pessoa com elas.

Você provavelmente aceita um papel secundário nas suas relações com a família, namorados e amigos. Isto acaba levando à raiva (apesar de ser possível que você não perceba isto). Você gosta da segurança das relações mas fica com raiva das pessoas que fornecem esta mesma segurança, o que pode afastar estas mesmas pessoas. O lado escuro desta armadilha é que você fica aprisionada neste papel de dependente.

TERAPEUTA : *Feche os seus olhos e me traga uma imagem do seu casamento.*

MARGARET : *Eu estou em um lugar escuro, do qual não consigo sair nem respirar. É claustrofóbico. Anthony está gritando comigo sobre algo. Eu fico ouvindo-o sucessivamente e o odeio tanto que parece que eu vou explodir.*

TERAPEUTA : *O que você faz?*

MARGARET : *Eu acabo perdoando e prometo que nunca mais farei isto novamente.*

Muito dos ataques de pânico de Margaret ocorrem quando elas está com raiva de Anthony e guarda esta emoção dentro de si. Paga-se um alto preço em termos de liberdade da auto-expressão nesta armadilha.

Algumas pessoas dependentes podem expressar sua raiva mais abertamente. Estas são pessoas têm o que chamamos de uma espécie de "Direito de Dependência". Algumas pessoas sentem-se no direito de ter suas necessidades satisfeitas pelos outros.

CAROL : *Ontem,. William estava realmente insuportável e crítico. Eu estava preparando o jantar e ele estava em cima de mim, me corrigindo o tempo inteiro (a pedido de William, Carol veio à algumas sessões).*

TERAPEUTA (para William): *O que estava acontecendo com você?*

WILLIAM: *Tudo começou quando eu cheguei em caso, após ter ido ao médico. Eu estava irritado porque ela se recusou a me acompanhar na consulta que marquei, por causa das minhas crises alérgicas. Ela acabou me fazendo ir sozinho.*

CAROL : *Eu tinha uma prova de economia !*

WILLIAM: *Você poderia fazê-la depois.*

Pode ser que você tenha uma combinação das armadilhas de vida de Dependência e Grandiosidade. Neste caso, você fica com raiva quando as pessoas não lhe atendem. Você tenta puni-las, descontando sua raiva nelas.

DEPENDÊNCIA E ANSIEDADE

Ataques de pânico e agorafobia são comuns. De muitas maneiras diferentes, a agorafobia é um drama relacionado à dependência. A variável chave da autonomia é a habilidade de estar no mundo e ter os recursos para funcionar de forma independente. A agorafobia é o oposto exato disto. Margaret se sente desamparada. Quando ela vai para o mundo, não tem a mínima confiança de que irá conseguir lidar com o que pode acontecer. Ela prefere ficar em casa, onde se sente segura.

Margaret se sente como uma criança no mundo. Sua única esperança é grudar em alguém que possa cuidar dela. Ultimamente, ela sente medo de diversos temas como a morte, pobreza, solidão – os extremos do desamparo. Toda vez que ela tem um ataque de pânico, acaba tendo a certeza de que irá ter uma parada cardíaca ou que está enlouquecendo. Como muitos outros agorafóbicos, ela também possui Vulnerabilidade, a outra armadilha de vida relacionada ao domínio da Autonomia.

Mesmo que você não tenha ataques de pânico, você pode experimentar uma ansiedade enorme. Todas as mudanças naturais da vida, até mesmo as positivas, parecem ser grandes demais para você. Uma promoção no trabalho, o nascimento de uma criança, formatura, casamento – qualquer nova responsabilidade lhe traz muita ansiedade. As ocasiões nas quais a maioria das pessoas se sente feliz, são para você um enorme desafio.

Você experimenta também uma sensação de depressão crônica em conjunto com a ansiedade. Como William diz, "Me sinto como uma pessoa inadequada". A baixa autoestima é parte integral e dolorosa da armadilha de vida da Dependência.

CONTRADEPENDÊNCIA

Christine, a assistente social que quebrou a perna, é um exemplo de contradependência. Ela maneja sua armadilha de vida de Dependência, colocando toda a sua energia em ser completamente independente. Ela hipercompensa lutando arduamente com seus sentimentos nucleares de incompetência. Ela "precisa" continuar a provar para si mesma e para os outros que pode se virar sozinha. Ela sofre de "dependência escondida".

Christine é competente e esta é uma das suas principais características. Debaixo da superfície porém, há uma enorme ansiedade, possuindo medo constante de não se sair bem nas tarefas. Toda vez que ganha uma promoção, o que é frequente, pensa que não saberá trabalhar na nova função. Quando seus amigos a colocam em posições de liderança, o que é frequente, ela acaba se saindo bem mas sempre a um alto custo pessoal. Ela se sente pressionada em alcançar um alto nível de competência pois exige de si mesma a maestria, a perfeição máxima em tudo o que faz. Apesar disto, nunca se dá credito ou se vangloria. Ela sempre desvaloriza sua performance e os resultados, enfatizando os erros e deficiências.

Christine hipercompensa sua armadilha de dependência agindo e atuando como se não precisasse de ninguém. Christine é independente DEMAIS. Ela se força a fazer as coisas sozinha e sem ajuda, não importa o quão ansiosa se sinta. A tendência de ir para o extremo oposto, agindo como se não precisasse de ninguém para nada, é chamada de Contradependência e é um forte indicativo da presença de uma armadilha de vida de Dependência. Na Contradependência, as pessoas rejeitam ajuda mesmo quando esta é razoável, se recusando a fazer perguntas ou solicitar assistência. Elas não se permitem receber ajuda de terceiros pois isto faz com que se sintam extremamente vulneráveis.

CHRISTINE: *É como se, caso eu permitisse receber ajuda de alguém eu pudesse me tornar totalmente dependente. Quando eu estava em casa, logo após o acidente, eu fiquei apavorada em me tornar dependente de parentes ou amigos.*

Se você é um Contradependente, mesmo que não se dê conta de suas sensações de dependência, lá no fundo você acaba não sendo diferente das pessoas dependentes. Você pode até funcionar bem mas acaba pagando um alto preço sendo altamente ansioso.

AS ORIGENS DA ARMADILHA DE VIDA DA DEPENDÊNCIA

A armadilha de vida da Dependência pode ter origem tanto na relação com pais superprotetores quanto negligentes.

Pais superprotetores mantém a criança dependente. Eles reforçam comportamentos dependentes e desencorajam a autonomia das crianças, não oferecendo suporte para que elas aprendam sozinhas e consigam ser auto-suficientes quando adultos.

Pais negligentes falham ao cuidar de seus filhos. Desde muito cedo, a criança já tem que se virar sozinha no mundo, em uma exigência muito superior daquilo que ela é capaz no momento. Estas crianças podem até passar a imagem de serem autônomas mas na verdade, possuem fortes necessidades de dependência.

Nós nascemos totalmente dependentes dos nossos pais. Quando os nossos pais preenchem nossas necessidades físicas como nos alimentar, nos aquecer e nos vestir, eles formam uma base segura a partir da qual podemos explorar o mundo. Há na verdade, um claro processo de desenvolvimento composto de duas etapas.

Os passos na direção da independência

1 – Estabelecendo uma base segura

2 – Movendo-se no mundo a partir desta base para se tornar autônomo

Se alguma destas duas etapas estiver faltando, a pessoa pode desenvolver a armadilha de Dependência. Se você nunca teve uma base segura, se você

nunca teve permissão para estar totalmente dependente em algum momento de forma segura, então é muito difícil para você caminhar na direção da independência. Como Christine diz, " Eu me sinto como uma criança que age como se fosse um adulto". Sua competência e independência não parecem reais para você.

Além de fornecer uma base segura, nossos pais devem gradualmente auxiliar a promover a nossa independência. Eles devem nos fornecer apoio apenas suficiente, não muito mais do que isto. É um equilíbrio delicado não podendo ser demais nem de menos. A maioria dos pais consegue atingir este equilíbrio e as crianças desenvolvem um grau normal de autonomia porém, pais que estão no extremos da balança podem fazer com que seus filhos acabem desenvolvendo a Dependência.

No melhor dos mundos, nossos pais nos dão a liberdade para explorá-lo, estando presentes caso necessitemos, fornecendo ajuda se precisarmos e incentivando a nossa capacidade e confiança de resolver os problemas e situações por nós mesmos. Eles fornecem a proteção para nos sentirmos seguros e a liberdade e o incentivo para encontrarmos nosso próprio caminho.

A armadilha de vida da Dependência é formada cedo na vida. Geralmente, os pais que não conseguem satisfazer as necessidades naturais de dependência da criança ou que suprimem a independência dela, começam a fazer isto quando a criança é bem novinha, quando começa a dar os primeiros passos. Quando a criança inicia a vida escolar, a Dependência já está bem estabelecida. O que é visto posteriormente na vida (como na adolescência), nada mais é do que a continuidade de um processo que se iniciou há muito tempo atrás.

ORIGENS DA SUPERPROTEÇÃO

A origem mais comum da Dependência é a superproteção dos pais. Foi isto que originou a armadilha, tanto para Margareth quanto para William.

As origens da Dependência na superproteção:

1 – Seus pais são superprotetores e lhe tratam como se você fosse mais novo do que é.

2 – Seus pais tomam as decisões por você.

3 – Seus pais tomam conta de todos os detalhes da sua vida e você não aprende a tomar conta de si.

4 – Seus pais fazem o dever de casa para você.

5 – Nenhuma responsabilidade é exigida de você.

6 – Você nunca está longe de seus pais e parece não ter uma noção de que você é uma entidade separada dos mesmos.

7 – Seus pais criticam as suas opiniões e sua competência nas tarefas do dia a dia.

8 - Quando você realiza uma nova tarefa, seus pais lhe enchem de conselhos e avisos.

9 – Seus pais lhe protegem tanto que você nunca teve uma rejeição ou fracasso até sair de casa e se defrontar com a vida.

10 – Seus pais têm muitos medos e ficam sempre lhe alertando sobre os perigos.

A superproteção geralmente envolve duas dimensões. A primeira é a invasão. Os pais são bastante invasivos e intrusivos, correndo para fazer as coisas para a criança antes que ela ao menos tente fazer sozinha. Os pais podem até ter boas intenções, querendo tornar a vida mais fácil para a criança ou aliviar a criança da dor e de erros porém, quando faz tudo , retira a capacidade da criança aprender pelos seus próprios erros e acertos, e a funcionar de forma competente. Quando tentamos, falhamos e tentamos novamente, vamos aprendendo a lidar com o mundo. Isto é aprendizagem e sem termos as experiências em primeira mão, perdemos a chance da aprendizagem realmente acontecer. Tudo o que aprendemos é que precisamos ter os pais por perto para nos auxiliar a resolver as coisas.

A infância de William é um exemplo típico. O seu pai se envolvia em tudo.

WILLIAM: *Era muito importante para o meu pai que eu me saísse bem na escola. Toda vez que eu tinha algum problema ou dúvida, ele resolvia para mim. Ele fazia meus trabalhos e meus projetos de ciências. Eu não consigo lembrar de uma única situação da minha vida escolar na qual eu me virasse sozinho. Uma vez após a outra, meu pai fazia o grosso dos trabalhos para mim.*

Apesar de toda a atenção do pai, William era apenas um aluno mediano quando entrou para o Ensino Médio. Ele se saia bem nos trabalhos realizados em casa mas o mesmo não acontecia nas provas e exames. Ele ficava tremendamente ansioso pois os testes eram a única coisa na qual ele não tinha apoio, tendo que encarar sozinho. Mesmo com o pai ficando horas auxiliando-o na noite anterior e mesmo sendo inteligente, ele se saía mal nos testes. À medida que o tempo ia passando, suas notas pioravam. William desenvolveu uma visão de si mesmo como um estudante ruim que só se saía bem por causa da ajuda do pai.

WILLIAM : *Eu secretamente me achava um cara devagar demais. Por que eu deixava o meu pai fazer todo o trabalho?*

O seu pai estava muito envolvido em toda a vida de William, não apenas em relação à escola: vida social, atletismo, lazer e as atividades do dia a dia. A presença do pai permeava a vida de William. Ele tomava as decisões por William, dando a direção da vida deste. Em quase todas as áreas da vida, a habilidade de William tomar decisões estava prejudicada.

A segunda dimensão da superproteção ocorre quando os pais sabotam os esforços da criança para agir de forma independente. O pai critica as decisões e julgamentos da criança.

MARGARET: *A frase que eu mais ouvia da minha mãe era "se você ao menos estivesse me escutado". Ela não parava de falar "Eu te disse". Desde este dia, eu ainda sinto como se eu fosse falhar, caso eu não escute os conselhos dela.*

William se lembra de ter falado ao pai que ele queria escrever uma estória sozinho. O Pai puxou a cadeira da mesa bruscamente e disse, " Tá bom. Mas depois, não me venha chorando quando você não encontrar nada de interessante para falar".

O pai de William sabotava-o abertamente. Isto era muito doloroso para William e até hoje ele é muito sensível às críticas, particularmente vindo das figuras de autoridade. Contudo, muitos dos pais que fomentam a dependência fazem isto de maneira oculta, subentendida. A mãe de Margaret raramente a criticava, sendo protetiva e amorosa. Ao mesmo tempo, ela era uma mulher assustada e ficava extremamente ansiosa quando Margaret não estava ao seu lado. Margaret sentia a ansiedade da mãe e ficava tão ansiosa quanto ela. Como a sua mãe, ela ficou com medo do mundo.

Muitos dos nossos pacientes enxergam o mundo como um lugar inseguro em função de ter tido um pai preocupado demais. A mãe de Margaret fomentava a armadilha de Dependência e transmitia também a armadilha da Vulnerabilidade. "Não vá"; "Não saia agora. Está frio demais e você vai ficar doente"; "Não vá lá fora pois é muito perigoso"; "está escuro demais". Estas são algumas mensagens transmitidas pela mãe de Margaret.

Como demonstrado pela mãe de Margaret, os pais que fomentam a dependência não necessariamente privam a criança de afeto. Este não é o problema e sim quase o extremo oposto. Os pais são amáveis, afetivos mas também ansiosos, nervosos, agorafóbicos e assustados. Eles podem manter a criança por perto também pelos seus próprios temores de serem abandonados e agindo assim sabotam a autonomia da criança. Eles geralmente são muito inseguros para fornecer à criança um senso de segurança. Eles frequentemente oferecem amor, mas não o tipo de suporte e liberdade para que a criança desenvolva sua autonomia.

Nós consideramos que a armadilha da Dependência difere das outras armadilhas quando a origem é a superproteção. Geralmente, pacientes com pais superprotetores não tem memórias dolorosas. Suas imagens são de segurança, de um ambiente familiar estável. Muitas pessoas dependentes eram ok quando pequenas, até terem que deixar o seu ambiente seguro e lidar com a adversidade, a rejeição e a solidão do mundo real.

MARGARET: *Eu lembro que uma vez eu estava na praia, e queria apenas ficar ali e nadar. Eu estava nadando no mar , e de repente minha mãe estava lá, olhando realmente assustada e falando, "Volte agora, pois está muito fundo". Eu lembro de estar falando para ela, "Não, eu estou me divertindo, me deixe nadar " mas ela ficava insistindo, "você vai se afogar, é muito fundo," até que eu realmente fiquei assustada e voltei. Depois disto, me lembro de me sentir deprimida.*

Esta memória resume o que Margaret sentia quando criança, com a sua mãe sempre cercando-a. "*Foram tantas as vezes que eu queria fazer algo sozinha mas que minha mãe não deixava que eu acabei desistindo e me tornando deprimida".*

Quando os pacientes que foram superprotegidos apresentam emoções na terapia, geralmente elas estão relacionadas a imagens de crianças se sentindo pequenas e desprotegidas em um mundo de adultos. Margaret lembrou de uma imagem dela "pequena, cercada de pessoas grandes e crescidas". William lembrou de uma imagem quando criança "sentado em uma cadeirinha, vendo o seu pai com pés enormes e gigantes, andando de um lado para outro".

Geralmente, as imagens remetem a uma ideia de passividade. Na imagem de William na cadeirinha, ele escrevia o que o pai estava falando. Outro tema importante é a ansiedade de fazer coisas novas. Estas imagens possuem conteúdos dolorosos já que a cada vez que a pessoa se vê tentando coisas novas, ela se acha incompetente e dependente.

As armadilhas de vida de Dependência e Subjugação costuma andar juntas. A subjugação é uma forma eficaz de tornar a pessoa dependente. O pai de William subjugava-o. O pai superprotetor geralmente é também supercontrolador.

WILLIAM: *Algumas vezes acho que eu nunca deveria ter me tornado um contador. Era o meu pai que desejava isto, não eu. Ele queria que eu fosse como ele.*

O pai de William projetou sua própria imagem no filho, e forçou William a se encaixar nela, não importava quais eram as suas inclinações naturais. O que William desejava não era importante, o que o levou a gradativamente ir perdendo a sua própria noção de si próprio. Uma vez William se descreveu como vazio por dentro. Se você não tem um senso de si mesmo, você se torna totalmente dependente. Há um vazio por dentro e a única forma de preenchê-lo é confiar em outra pessoa.

O emaranhamento também costuma acompanhar a superproteção. Emaranhamento e Fusão referem-se à sensação de que você e a outra pessoa se tornaram uma só. É difícil dizer aonde a sua identidade e a do outro começam. Tanto William quanto Margaret estão emaranhados em sua família de origem, com William sendo o exemplo mais dramático. Em função de não acreditar que pode se virar sozinho no mundo, ele tem dificuldades em se separar da sua família até mesmo por curtos períodos de tempo. Ele não pode crescer e sair de casa. Ele tem um self fundido com os seus pais.

Existem muitas pessoas, especialmente na casa dos vinte anos, que estão em um momento de vida nos quais devem sair de casa e dar seus próprios passos. Ao mesmo tempo porém, se encontram extremamente emaranhados e dependentes da mãe do pai para fazer isto. Praticamente todos os seus amigos já tem uma vida em separado. A situação é ainda mais difícil porque os pais continuam a incentivar a Dependência, dando avisos sobre tudo, se metendo em todas as decisões e sabotando as decisões dos filhos. Algumas pessoas , em função da cultura em que vivemos, podem acreditar que as mulheres são as mais atingidas por esta armadilha.

Na nossa prática clínica com os pacientes isto não tem se mostrado verdadeiro. Acabamos vendo tantos homens quanto mulheres com este tipo de armadilha de vida.

ORIGENS NA DESPROTEÇÃO

A desproteção é a outra origem da armadilha de vida da Dependência. Esta é a origem da pessoa contradependente. Os pais eram tão fracos e ineficazes, preocupados com seus próprios problemas e simplesmente ausentes ou negligentes que assim acabaram falhando em fornecer direção e proteção para seus filhos. Estes pacientes têm uma combinação da armadilha de Dependência com a de Privação Emocional. Desde muito cedo, perdem o sentido de proteção sentindo-se extremamente inseguros. A criança nunca para de esperar para atuar no papel de dependente.

A Desproteção como origem da Dependência

1. Você não recebeu direção ou suporte suficiente dos seus pais.
2. Você teve que tomar decisões sozinho durante anos.
3. Você teve que ser como um adulto em sua família, mesmo quando lá no fundo, se sentia como uma criança.
4. Esperava que você fizesse e conhecesse coisas que estavam além da sua capacidade.

Esta era a origem da armadilha de Christine:

CHRISTINE : *Minha mãe era alcoólatra viciada em álcool e tranquilizantes. Ela não conseguia tomar conta de si mesma, imagina de mim. Meu pai nunca estava por perto. Ele vivia em bares com seus parceiros e amigos.*

Não havia ninguém para orientar Christine. A sua mãe não era forte o suficiente para cuidar dela e o seu pai não se importava com nada. A mãe de Christine era ansiosa, insegura e muito dependente. Ela fez da filha a sua mãe. Christine era uma criança transformada em mãe. Ela teve que se tornar auto-

suficiente para cuidar de si própria e também da sua mãe e assim se transformou em alguém independente e capaz. Bem lá no fundo porém, ela não se sentia segura e sentia falta da dependência normal por qual toda criança passa.

Christine passou a infância tomando decisões importantes demais para uma criança de sua idade. Ela simplesmente não tinha como ter a experiência e vivência necessária para estas decisões.

CHRISTINE: *Eu sempre tive o sentimento de que estava fazendo algo além das minhas possibilidades, de que minhas decisões não eram suficientemente boas, de que tivesse alguém a quem pudesse pedir ajuda.*

Crianças que têm experiências deste tipo ficam esperando por algum adulto de quem possam depender, que alivie o peso da responsabilidade. Elas acabam questionando demais suas próprias decisões, sentem-se extremamente ansiosas quanto à sua capacidade mas não tem outra escolha a não ser continuar decidindo.

Frequentemente, este conglomerado de coisas é algo inconsciente. A criança pode não estar consciente da ansiedade crônica, fadiga e pressão, quando a responsabilidade é excessiva ou quando ela se sente uma fraude ao falhar na execução de uma tarefa.

DEPENDÊNCIA E RELAÇÕES ÍNTIMAS

As pessoas de quem você pode depender incluem familiares, irmãos, irmãs, amigos, amantes, esposas, mentores, terapeutas e outros. A pessoa de quem você depende pode até ser uma criança. Você pode ser um familiar dependente que transforma a criança em seu próprio pai ou mãe. Assim é a relação e Margaret com sua filha Jill, de 5 anos de idade.

MARGARET: *Eu sei que soa estranho, mas minha filha é uma das pessoas que mais me fornece segurança. Eu posso fazer várias coisas com Jill que não consigo fazer sozinha, como ir ao supermercado. Eu não sei o que seria de mim se acontecesse alguma coisa com ela mas eu me sinto muito mais segura quando ela está comigo.*

Uma das razões que levou Margaret a iniciar a terapia é que Jill entrou no jardim de infância, deixando Margaret sozinha.

SINAIS DE PERIGO NO INÍCIO DE RELACIONAMENTOS

É muito provável que a sua armadilha apareça nos seus relacionamentos amorosos. Você se sente atraída por pessoas que fomentam sua dependência. Isto significa que você continua a reviver as situações da sua infância. Aqui estão algumas evidências de que o seu parceiro é um deflagrador da sua armadilha de vida de Dependência.

SINAIS DE PERIGO EM PARCEIROS POTENCIAIS

1. Seu parceiro é como um pai ou uma mãe, parecendo forte e protetor.
2. Ele gosta de cuidar de você e te trata como criança.
3. Você confiança no julgamento dele muito mais do que no seu. Ele toma a maior parte das decisões por você.
4. Você perde o senso de si própria quando ele está por perto e a sua vida perde o sentido se ele não está com você.
5. Ele paga praticamente tudo e cuida das suas questões financeiras.
6. Ele critica as suas opiniões e sua competência.
7. Quando você tem uma tarefa nova, frequentemente pede auxilio mesmo que o parceiro não tenha experiência no assunto.
8. Ele faz tudo por você e no final, você fica com poucas responsabilidades.
9. Ele nunca se sente assustado, inseguro ou vulnerável em relação à si mesmo.

Se esta lista descreve a sua relação então você ainda está vivendo a Dependência originada e vivida na infância. Você pode notar que todas as características acima são características também dos seus pais. Nada mudou para você e a sua dependência da infância foi transferida para a sua vida adulta. Você tem poucas responsabilidades, preocupações e desafios. Apesar disto ser um arranjo "satisfatório" é hora de considerar o preço que está pagando para manter esta dependência. Isto está custando a sua liberdade, seu futuro, seu orgulho. Isto é um custo alto demais.

PERDENDO O JOGO PARA A SUA ARMDILHA DE VIDA DA DEPENDÊNCIA

Mesmo que você encontre um parceiro que aceite a sua autonomia, ainda podem existir pedras no caminho. Um parceiro aparentemente saudável pode dar uma virada repentina quando ele percebe a sua armadilha de Dependência.

Na verdade, existe uma tendência para que você encaixe as suas relações pessoais na sua armadilha. Você não é dependente dos seus amigos, mesmo que em uma proporção menor? Você não se coloca dependente de estranhos em certas situações quando estes são a única opção disponível?

TERAPEUTA: *Me diga o que aconteceu quando você chegou à mercearia?*

MARGARET: *Bom, a primeira coisa que eu fiz foi procurar alguém que pudesse me ajudar, caso eu precisasse. Tinha uma mulher que estava um pouco à frente, fazendo compras, e ela aparentava ser uma pessoa legal a quem eu pudesse recorrer caso as coisas dessem errado.*

TERAPEUTA: *É esta a primeira coisa que você faz? Ficar procurando alguém que possa te ajudar*?

MARGARET: *Sim, eu procuro me certificar de que terei alguém que possa me auxiliar.*

TERAPEUTA: *Alguma vez você já precisou pedir ajuda nesta situação*?

TERAPEUTA: *Não, nunca precisei. Mas nunca se sabe...*

A armadilha da Dependência pode influenciar na maneira que você se relaciona com o seu trabalho. Ela leva você a evitar responsabilidades e assim deixar tomar as iniciativas que precisa para se desenvolver e seguir em frente. Aqui estão as maneiras que você encontra para manter a Dependência no trabalho e no amor.

ARMADILHA DE DEPENDÊNCIA

1. Você se dirige o tempo inteiro à pessoas espertas e fortes solicitando direção e conselhos.

2. Você minimiza seus sucessos e maximiza seus fracassos.

3. Você evita novos desafios.

4. Você não toma suas próprias decisões.

5. Você não cuida das suas finanças.

6. Você vive através dos seus pais/parceiros.

7. Você é muito mais dependente dos seus pais do que a maioria das pessoas da sua idade.

8. Você evita ficar sozinho bem como viajar sozinho.

9. Você tem medo e fobias que não confronta.

10. Você é parcialmente no que se refere às coisas práticas da vida e às rotinas diárias.

11. Você nunca se virou sozinho por um período significante de tempo.

Se você é um contradependente como Christine, você reforça sua armadilha de vida de outras formas, estruturando as coisas de uma maneira na qual acaba se sentindo incapaz.

OS SINAIS DA CONTRADEPENDÊNCIA

1. Você nunca parece disposto a solicitar a alguém segurança ou direção, fazendo tudo do seu jeito e sozinho.

2. Você está sempre topando novos desafios e confrontando seus medos, mas se sente em constante pressão ao fazê-lo.

3. Seu parceiro é muito dependente e você é quem acaba fazendo tudo e tomando as decisões.

Você ignora a sua parte que deseja ter uma pequena dependência saudável, que apenas deseja descansar um pouco e se desligar dos problemas. A imagem produzida por Christine revela este desejo por uma dependência normal.

TERAPEUTA: *Qual é a imagem que você está vendo*?

CHRISTINE: *Eu me vejo como uma criança. Minha mãe está sentada no sofá e tudo o que eu quero fazer é atravessar a sala, sentar e deitar a minha cabeça no seu colo.*

VIRANDO O JOGO: MUDANDO A SUA ARMADILHA DE DEPENDÊNCIA

Estes são os passos para a mudança:

1. Compreenda a sua dependência infantil. Sinta a criança dependente que está em você.
2. Liste situações diárias, tarefas, responsabilidades e decisões nas quais você depende de outras pessoas.
3. Liste desafios, mudanças ou fobias que você tem evitado desde que passou a sentir medo das mesmas.
4. Insista sistematicamente a enfrentar tarefas diárias e decisões sem solicitar nada à ninguém. Aceite desafios e faça as mudanças que vem evitando. Comece com as coisas mais fáceis.
5. Quando você tiver sucesso em uma tarefa, reconheça isto. Não minimize o seu sucesso. Se você fracassar, não desista. Continue tentado até você virar um craque na tarefa.
6. Reveja as relações do passado e deixe claro o padrão de dependência recorrente. Liste as armadilhas a evitar.
7. Evite os parceiros excessivamente seguros e superprotetores, mesmo os que provocam uma alta química.

8. Quando você encontrar um parceiro que lhe trate como a um igual, dê uma chance ao relacionamento. Assuma a sua própria responsabilidade e capacidade de decisão.
9. Não reclame quando o seu familiar ou parceiro decidir não lhe ajudar. Não fique buscando apoio constante.
10. Assuma novos desafios e responsabilidades no trabalho mas faço isto de forma gradual.
11. Se você é um contradependente, perceba sua necessidade de se sentir apoiado também. Peça ajuda e não aceite mais desafios do que aqueles com que pode lidar. Use a sua ansiedade como referência para guia-lo e ditar os limites daquilo que você pode assumir.

1. *Compreenda a sua dependência infantil. Sinta a criança dependente que está em você.* Você precisa compreender primeiro como chegou à situação atual. Quem fomentou a sua dependência na infância? Era a sua mãe quem tinha medo de deixar você experimentar as coisas sozinho? Era o seu pai que criticava tudo o que você fizesse sem ele? Ou talvez você era o caçula da família sendo paparicado por todos? O que aconteceu com você?

Explore as imagens da sua infância. Lembre-se que uma boa forma de começar é experenciar a sensação relacionada à dependência. Todas as vezes nas quais você sentir a armadilha da dependência presente em sua vida podem se transformar em oportunidades para a produção de imagens mentais. Encontre um lugar tranquilo no qual possa experimentar a sensação novamente.

MARGARET: *Eu fui ao shopping com Anthony como exercício para controlar meu pânico e ele me deixou. Nos estávamos sentados e então eu quis andar um pouco sozinha e eu pedi que ele ficasse esperando no mesmo lugar. Eu andei até a farmácia e então voltei mas ele havia ido embora. Eu comecei a entrar em pânico e a procura-lo desesperadamente. Quando eu o encontrei, ele estava escondido atrás de uma pilastra, rindo de mim. Ele estava o tempo inteiro vendo o meu desespero e rindo, achando aquilo engraçado , uma piada. Eu podia matar este desgraçado.*

TERAPEUTA: *Feche os olhos e traga este momento de volta através da imagem.*

MARGARET: *Ok (fecha os olhos). Eu posso vê-lo, atrás da coluna, rindo de mim.*

TERAPEUTA: *O que você está sentindo?*

MARGARET: *O mesmo de sempre. Eu o odeio mas ao mesmo tempo me sinto aliviada ao vê-lo.*

TERAPEUTA: *Agora, traga uma imagem na qual você se sentiu da mesma maneira, quando era uma criança.*

MARGARET: *(pausa) OK. Eu me lembro que estava na porta da minha casa. Minha mãe e meu pai iam sair à noite e estavam me deixando então com Lisa, minha babá. Eu estou vendo eles irem embora, chorando e implorando para eles não me deixarem. Lisa está tentando me trazer de volta para dentro e meus pais estão no portão. Minha mãe então se vira e me observa com um olhar preocupado.*

Esta imagem mostra como as armadilhas de Dependência e Abandono caminham e trabalham juntas.

Outros eventos podem servir como fontes para as imagens. William contou sobre um sonho no qual ele resumiu a Dependência sentida na infância. Ele estava falando sobre como estava assustado ao pensar em terminar com Carol e então lembrou deste sonho.

WILLIAM: *Eu estava subindo as escadas com meus pais. Meus pais estavam andando, segurando a minha mão, um de cada lado. Eu era um garotinho. Então eles soltaram a minha mão e se afastaram e a escada ia se tornando cada vez mais alta e eu passava a ter dificuldades em subir sozinho.*

Quando você tiver uma imagem, tente imaginar o que sentia quando criança. Esta criança ainda está viva em você. É uma criança assustada. Tente confortá-la, ampará-la e encorajá-la. Valorize os esforços dela para se virar sozinha. A criança dependente precisa de apoio e você pode fornecê-lo. Aprenda a apoiar os seus próprios esforços no caminho da independência.

2. Liste situações diárias, tarefas, responsabilidades e decisões nas quais você depende de outras pessoas. Deixe bem claro a extensão da sua dependência. Isto lhe dará uma

visão mais objetiva. Aqui esta uma lista que William realizou para exemplificar e deixar claro a dependência que sente em relação aos seus pais.

Dependência dos meus pais:

- Me fornecem um lugar para viver
- Me dão emprego
- Consertam meu carro
- Comida
- Roupa lavada
- Investem meu dinheiro
- Planejam as férias
- Planejam os feriados

A sua lista é um resumo daquilo que você deve precisa alcançar por si só. Estas são tarefas comuns da vida, que praticamente todos podem conseguir.

3. *Liste desafios, mudanças ou fobias que você tem evitado desde que passou a sentir medo das mesmas*. Liste os desafios que você tem evitado. Alguns são relativamente fáceis, enquanto outros podem ser difíceis. Aqui está uma lista realizada por Margaret.

Tarefas que eu evito:

- Ser mais assertiva com Anthony
- Andar de metrô
- Ir ao shopping sozinha
- Ficar sozinha em casa
- Dirigir na auto-estrada
- Ir ao cinema com Anthony
- Sair para dançar com Anthony
- Sair para dançar com minhas amigas
- Encontrar com um advogado para verificar as opções para terminar o casamento
- Conversar com Anthony sobre Terapia de Casal.

Tente incluir itens de todas as esferas da sua vida. A sua lista deve incluir também itens sobre trabalho. Um aspecto do trabalho de William que foi abordado em terapia, por exemplo, foi a tendência que ele tinha de correr para perguntar ao pai mesmo questões pequenas e dúvidas simples sobre como fazer algo (como você deve lembrar o pai é o chefe da firma de contabilidade na qual ele trabalha). William deve aprender a tolerar a ansiedade e aprender a resolver as coisas sozinho. Ele cometeu erros no início mas gradativamente foi assumindo mais responsabilidade. Após aproximadamente um ano, ele deixou a firma do pai e conseguiu emprego em outro local. Isto só aconteceu após considerável esforço que resultou gradualmente em mais confiança.

4. *Insista sistematicamente a enfrentar tarefas diárias e decisões sem solicitar nada à ninguém. Aceite desafios e faça as mudanças que vem evitando. Comece com as coisas mais fáceis*. Use as duas listas que você acabou de fazer para planejar. Sente-se e dê uma nota para o grau de dificuldade que você terá para completar cada tarefa, usando a seguinte escala:

ESCALA DE DIFICULDADE

0 Muito Fácil

2 Um pouquinho difícil

4 Moderadamente difícil

6 Muito difícil

8 Praticamente impossível

Margaret marcou os itens de sua lista da seguinte forma:

Tarefas que eu evito:	**Nível de Dificuldade**
Ser mais assertiva com Anthony	6
Andar de metrô	5
Ir ao shopping sozinha	3
Ficar sozinha em casa	6

Dirigir na auto-estrada	4
Ir ao cinema com Anthony	5
Sair para dançar com Anthony	7
Sair para dançar com minhas amigas	3
Encontrar com um advogado para verificar as opções para terminar o casamento	7
Conversar com Anthony sobre Terapia de Casal.	8

Comece com os itens mais fáceis. Tenha certeza de que você inicialmente colocou as tarefas que é relativamente capaz de realizar. É importante planejar bastante antes de começar , mesmo que a tarefa seja fácil. Queremos que você se prepare adequadamente.

O primeiro item que Margaret escolheu foi ir ao shopping sozinha. Ela decidiu que ia à Delicatessen. Ficamos longamente conversando sobre os múltiplos cenários que ela poderia encontrar. Se começasse a entrar em pânico, ela faria exercícios respiratórios para controlar seus sintomas fisiológicos. Se tivesse pensamentos catastróficos, ela os desafiaria e os corrigiria. Se ela pensasse em fugir, falaria para si mesma que poderia lidar com situação e então a enfrentaria. Examine cada possibilidade e então planeje o que fazer caso esta ocorra.

Você pode tentar concluir vários itens do mesmo grau de dificuldade antes de partir para tarefas mais desafiadoras. Se for assim, adicione mais itens à sua lista. Margaret adicionou novas tarefas de nível 3 antes de passar para o nível 4. Nós queremos que você sinta que adquiriu maior capacidade e eficiência antes de ir para as tarefas mais difíceis. Queremos que você experimente a sensação de controle.

5. *Quando você tiver sucesso em uma tarefa, reconheça isto. Não minimize o seu sucesso. Se você fracassar, não desista. Continue tentado até você virar um craque na tarefa*. É importante que você dê crédito a si mesmo quando conseguir executar uma tarefa.

Você pode ter uma tendência a não se dar crédito porque você já deveria ser capaz de fazer todas estas coisas. Quando Margaret completou o primeiro item com sucesso (ir à Delicatessen sozinha), ela expressou este sentimento:

MARGARET: *Eu ainda não me sinto bem sobre isto. Afinal, todos as pessoas vão à uma Delicatessen. Qual é a grande coisa nisto*?

TERAPEUTA: *Para alguém com pânico, ir à uma Delicatessen é uma grande coisa.*

Seja realista quando você avaliar-se. Você irá se sair bem em algumas coisas em outras nem tanto. Tente reconhecer as realizações e aprender através dos seus erros.

Você pode ter a tendência a criticar a si próprio se foi criado por pais muito críticos. Se começar a fazer isto, pare e, ao invés disto, forneça apoio. Esta é parte que precisas aprender : nutrir, acolher a si mesmo. Irá permitir que caminhe em frente, mesmo que você não seja perfeito, e assim construir eficácia e capacidade.

6. *Reveja as relações do passado e deixe claro o padrão de dependência recorrente. Liste as armadilhas à evitar*. Faça uma lista das pessoas que foram mais importantes na sua vida incluindo sua família, amigos, namorados, professores, chefes e colegas de trabalho. Olhe para cada uma destas relações. O que havia de importante nesta pessoa e o que havia em você que alimentava esta dependência? Quais são as armadilhas que você deve evitar?

Aqui está a lista que Margaret criou:

- Agir como criança ao invés de adulto
- Permanecer com a pessoa não importa o que ela faça
- Ficar enganchado , emaranhado no outro
- Escolher pessoas que tomam conta da minha vida e de mim
- Deixar minha vida de lado para ficar com alguém. Viver a vida deles ao invés da minha.
- Não tomar minhas próprias decisões
- Não ganhar meu próprio dinheiro

- Não me forçar a conseguir as coisas

Esta é uma lista do que pode ter dado de errado nas suas relações. Estando atento às suas armadilhas, você pode corrigi-las.

Margaret levou isto em conta na relação com o terapeuta. A assertividade do terapeuta com Margaret e dela com ele, permitiu que ela conseguisse ser assertiva com Anthony. Uma vez que Margaret pode perceber o que era autonomia em uma relação, ela não voltou mais atrás. Você também não vai querer mais voltar. É um alívio e um prazer deixar a tormenta da Dependência e ingressar na força do funcionamento com autonomia. Como disse Margaret: 'é bom não depender tanto dele".

7. *Evite os parceiros excessivamente seguros e superprotetores, mesmo os que provocam uma alta química*. Este aqui é o princípio da esperteza e sabedoria: afaste-se daqueles parceiros pelos quais sente uma louca atração. Lembre-se: a química é mais forte com aqueles parceiros que ativam as suas armadilhas de vida. Você tem uma tendência a se ligar a parceiros que querem te dominar e proteger excessivamente. Você se sente mais atraída por parceiros que acabam por te incentivar a ocupar o papel de dependente.

Há uma grande química entre Margaret e Anthony. Eles se encaixam perfeitamente para deflagrarem as armadilhas de vida um do outro. A partir da terapia, Margaret conseguiu se tornar mais assertiva na relação, conseguindo se manter sozinha e sem o pavor de ficar sem Anthony.

MARGARET: *A única forma de ficar com Anthony é se ele realmente mudar. Eu não posso mais permitir que ele me trate tão mal. É melhor eu ficar sozinha do que ser abusada por ele.*

Quando Anthony percebeu que ele realmente poderia perder Margaret, concordou em entrar na terapia. Como um típico narcisista, a ameaça do abandono acabou promovendo a mudança. No momento da escrita deste texto, eles estão fazendo terapia de casal buscando criar uma nova relação, de uma maneira que

satisfaça a ambos. Sendo ou não bem sucedidos enquanto casal, Margaret decidiu desistir da armadilha da Dependência.

8. *Quando você encontrar um parceiro que lhe trate como a um igual, dê uma chance ao relacionamento. Assuma a sua própria responsabilidade e capacidade de decisão*. Você pode achar que tem pouca química com parceiros que incentivam sua independência ou autonomia ou que esta vai acabando com o tempo. Nós acreditamos que esta é a razão pela qual William sente tão pouca atração na relação com Carol que acabou desafiando a sua Dependência. Você pode achar muito árduo dar uma chance a relações deste tipo. Se você alguma vez já sentiu atração, como no início de uma relação, mas foi parando de senti-la, pode ser que esta retorne com o aumento da intimidade.

Se você encontrar um parceiro que valoriza a sua autonomia, dê uma chance para a relação funcionar. Tente não sabotá-la. Quando William começou a se encontrar com Carol ele se sentia atraído. Ficou claro desde o início que Carol estava bloqueando as tentativas de William se colocar como a criança da relação e transformá-la em sua mãe. Ela deseja que ele fosse forte, um verdadeiro parceiro e se recusava a tomar conta da vida dele. Com o passar do tempo, a atração de William foi murchando. Ele começou a falar que Carol não era a mulher certa para ele, que não estava mais interessado nela e sim em outra.

Com o nosso incentivo, William continuou com Carol e gradualmente foi sendo mais responsável em sua vida. Ele se mudou para seu próprio apartamento, arrumou emprego em outra empresa, passou a gerenciar seu dinheiro, a fazer suas refeições e organizar seu tempo. Na medida em que foi ficando mais confortável com estas novas tarefas, a atração por Carol retornou.

9. *Não reclame quando o seu familiar ou parceiro decidir não lhe ajudar. Não fique buscando apoio constante*. Este aviso é para os tem o chamado "Título ou Direito de Dependência". Você precisa perceber que as pessoas não têm o dever de cuidar de você. As pessoas têm o direito de esperar que você cuide de si mesmo. Neste momento, o primeiro impulso que você tem quando aparece um problema no

trabalho é correr para pedir ajuda. Você provavelmente nem tenta resolver o problema primeiro. Nós queremos que você assuma a responsabilidade de tentar primeiro sozinho. Se você tentar com afinco, se você der o melhor de si para resolver e não conseguir, aí sim você pode pedir ajuda.

WILLIAM: *Quando eu estava aprendendo a mexer no programa que faz o controle da contabilidade, eu ia toda a hora até o meu pai para tirar dúvidas. Ele podia até ficar bravo comigo mas esclarecia tudo para mim. Eu nunca nem precisei ler o manual. Na medida em que eu comecei a aprender sozinho, consultando o manual, eu descobri que podia fazer isto. Eu raramente passei a me dirigir até ele com dúvidas, e quando o fazia, ele mesmo tinha dificuldade em esclarecê-las.*

Quando começa a fazer algo sozinho, você se sente na urgência de procurar saber se aquilo está certo. Buscar reasseguramentos é como uma droga para você: diminui a sua ansiedade mas você precisa dela cada vez mais. Você precisa se afastar desta situação e aprender a tolerar a ansiedade pois ela irá passar. Acredite. Chegará um tempo em que você vai fazer as coisas com pouca ansiedade.

10. *Assuma novos desafios e responsabilidades no trabalho mas faço isto de forma gradual*. Aumente as suas habilidades no trabalho de forma gradual. Não se sabote exigindo muita coisa de uma hora para outra. Permaneça no controle do processo de seu crescimento.

Você pode usar um método como descreveremos abaixo que foi o mesmo que Margaret usou para controlar seus medos. Faça uma lista das responsabilidades que você vem evitando no trabalho. Inclua aí as tarefas solitárias e os itens interpessoais, classificando-os de fácil a difícil. Faça a classificação baseada na tabela anterior. Comece com as tarefas fáceis. Faça-as uma vez após a outra até estar confortável com elas. Adquira a prática antes de passar para a próxima.

Se você sentir que não consegue fazer nem os itens fáceis da tarefa é porque mesmo estes itens são difíceis. Tente encontrar outros mais fáceis. Nós descobrimos que mesmo pessoas com mu as dificuldades conseguem trazer itens possíveis de serem realizados facilmente.

11. *Se você é um contradependente, perceba sua necessidade de se sentir apoiado também. Peça ajuda e não aceite mais desafios do que aqueles com que pode lidar. Use a sua ansiedade como referência para guia-lo e ditar os limites daquilo que você pode assumir*. Há um ditado em psicoterapia: " é a relação que cura". Este parece ter sido o caso com Christine. A relação com o terapeuta ajudou a curá-la. O terapeuta foi a primeira pessoa de quem ela aceitou ajuda, podendo ser vista de forma vulnerável. Ela mostrou a sua parte fraca e vulnerável, a criança machucada e ferida. No início, isto foi extremamente desconfortável. Depois de perceber que podia confiar nele, Christine pôde finalmente se mostrar. O terapeuta conseguiu então acolher a parte dependente de Christine e ela por sua vez aprendeu a acolher a si própria através dos exercícios com imagens.

TERAPEUTA: *Que imagem você está vendo?*

CHRISTINE: *Eu estou me vendo com uns 8 anos. Eu estou na sala. Minha mãe está no sofá deitada, vendo novela. Eu estou tentando passar a minha roupa da escola porque um garoto ficou me zoando , dizendo que elas estavam muito amassadas*.

TERAPEUTA: *Eu quero pedir para você entrar nesta imagem como um adulto e ajudar esta criança*.

CHRISTINE: *Isto é difícil para mim. Eu nem sei o que falar. Eu acho que eu falaria "Venha cá, eu vou te ensinar a passar, não é difícil. Eu lamento que você tenha que fazer tudo sozinha. Eu sei que é demais para você. Mas estarei aqui para te ajudar quando as coisas ficarem feias. Você pode vir até mim quando precisar de ajuda*".

Gradualmente, Christine foi aprendendo a solicitar ajuda de outras pessoas quando precisasse. Se você precisa de ajuda, verifique se esta pessoa é merecedora de sua confiança. Não escolha seus companheiros de qualquer maneira. Não escolha pessoas que você não tem certeza de que estarão disponíveis quando precisar de verdade. Christine teve que mudar o tipo de homem com quem tinha relações. Ela geralmente escolhia sujeitos fracos, submissos e dependentes, geralmente usuários de drogas. Mudar a sua armadilha de Dependência significa mudar radicalmente a maneira pela qual você escolhe seus parceiros amorosos.

O outro aspecto de mudar a sua armadilha é ganhar controle sobre a sua vida. É importante que você regule o quanto quer se dedicar ao trabalho, ao lar, à comunidade, aos amigos. Use a sua ansiedade como guia. Quando ela atingir níveis muito altos, é porque você forçou demais a barra e precisa desistir de algumas responsabilidades. Quando Christine começava a se sentir ansiosa com amigos ou colaboradores, ela percebia que isto era um sinal de que ela estava tentando ajudar demais a pessoa. Ela dava um passo atrás e focava em si mesma.

Christine expressou assim o que conseguiu com a terapia:

CHRISTINE : *Eu acho que foi uma forma de trazer mais equilíbrio para minha vida, de balancear melhor as coisas, poder cuidar das pessoas e ser cuidada por elas. Eu nunca havia conseguido isto antes. Me sinto mais tranquila agora, sem precisar lutar desesperadamente.*

ALGUMAS PALAVRAS FINAIS

A jornada de saída da armadilha de Dependência é na verdade um movimento de passagem da infância para a vida adulta. É uma troca do medo e da evitação por novos hábitos e habilidades, por uma sensação de que é possível funcionar de forma independente e autônoma neste mundo. Desista deste enorme esforço, desta exigência de que as pessoas tomem conta de você. Aprenda a tomar conta de si mesmo. Aprenda a confiar na sua própria habilidade para lidar com os desafios da vida.

11

“UMA CATÁSTROFE VAI ACONTECER”

A VULNERABILIDADE COMO ARMADILHA DE VIDA

Traduzido livremente por Claudia Moog

ROBERT: 31 ANOS. SOFRE DE ATAQUES DE PÂNICO

Robert está visivelmente perturbado quando entra em nosso consultório. Ele mal pode sentar-se para nos contar o que há de errado.

ROBERT: *Eu realmente não sei se é aqui que devo estar, mas me disseram para vir. Já fui a vários médicos e nenhum sabe me dizer o que eu tenho. Eles ficam me dizendo que é ansiedade e que eu preciso consultar um psiquiatra.*

TERAPEUTA: *O que você pensa a respeito?*

ROBERT: *Eu acho que tenho algum problema físico que eles ainda não conseguiram detectar.*

Robert tem tido ataques de pânico

ROBERT: *Geralmente tudo acontece de repente, como se tivesse caído do céu, e estes sentimentos me assaltam. É como um sentimento de desgraça. Eu fico tonto, vejo uns fachos de luz e sinto que a respiração me falta. Meu coração começa a socar e tudo parece irreal.*

TERAPEUTA: *O que isto te parece? O que você acha que está acontecendo?*

ROBERT: *Sinto-me como se estivesse tendo um colapso nervoso. Como se eu fosse ficar louco de uma hora pra outra.*

Outras vezes Robert acreditava que tinha um tumor cerebral ou um problema no coração.

ROBERT: *Por muito tempo eu corria direto para a Emergência de um hospital cada vez que isso acontecia. Pensava que estava tendo um ataque do coração, um aneurisma cerebral ou coisa parecida. Estes eram os piores. E pensava que estava morrendo.*

TERAPEUTA: *Você não pensa mais assim?*

ROBERT: *Algumas vezes ainda penso. Às vezes tenho uma pressão estranha na cabeça e fico com medo de ser um aneurisma, mas aprendi que tudo está bem e que não estou morrendo. Isto aconteceu várias vezes. Agora tem que ser muito forte pra eu achar que estou morrendo. Atualmente o que mais está me preocupando é achar que estou ficando louco.*

TERAPEUTA: *O que você quer dizer com "ficando louco"?*

ROBERT: *Que de repente eu vou começar a gritar, delirar, ouvir vozes e que isso não vai parar nunca mais.*

Quando perguntamos a Robert se alguma dessas coisas já havia ocorrido ele nos disse que "não", que só tinha medo que elas *viessem* a acontecer.

HEATHER: 42 ANOS. SEUS MEDOS ESTÃO LHE CAUSANDO PROBLEMAS CONJUGAIS

Heather veio à terapia com seu marido, Walt. Quando lhes perguntamos qual era o problema dela, responderam-nos que ela tinha fobias.

WALT: ela não *faz* nada. Não viajamos nas férias porque ela não pega um avião, ela não entra no mar, não usa elevador. Não podemos ir à cidade num fim de semana à noite *porque* é muito perigoso. Além disso, não podemos gastar dinheiro porque

temos que economizar qualquer tostão. Viver com ela é como viver numa prisão, está me levando à loucura!
Heather concorda que as fobias determinam uma série de limitações nas suas atividades, mas se ressente de que a fiquem empurrando para fazer as coisas.

HEATHER: *Eu prefiro gastar meu tempo perto de casa. Não será bom para mim fazer as coisas que ele quer. Que tipo de férias seriam as minhas se eu tivesse que gastar todo tempo preocupada sobre a viagem de avião da volta ou as subidas de elevador? Ou se eu tivesse que gastar todos os finais de tarde na cidade preocupada se vou ser atacada? Prefiro não ir!*

Ao longo dos anos os medos de Heather ficaram piores e se tornaram uma fonte crescente de conflito no seu casamento.

O QUESTIONÁRIO DA VULNERABILIDADE

Este questionário irá medir a força da sua armadilha de vida de Vulnerabilidade. Responda aos itens usando a seguinte escala:

ESCALA DE PONTUAÇÃO

1 = Inteiramente falsa

2 = Em grande parte falsa

3 = Levemente mais verdadeira do que falsa

4 = Moderadamente verdadeira

5 = Em grande parte verdadeira

6 = Me descreve perfeitamente

Se você tiver algum 5 ou 6 neste questionário, esta armadilha de vida pode ainda aplicar-se a você, mesmo que o total de sua pontuação seja baixo.

PONTUAÇÃO	DESCRIÇÃO
	1. Não consigo escapar da sensação de que alguma coisa ruim está para acontecer
	2. Eu sinto que uma catástrofe pode ocorrer a qualquer momento
	3. Eu me preocupo com a possibilidade de me tornar um(a) mendigo(a)
	4. Eu me preocupo com a possibilidade de ser atacado(a) por um criminoso, um assaltante, um ladrão etc.
	5. Me preocupa contrair uma doença séria, apesar de nada ter sido diagnosticado por um médico
	6. Eu fico muito ansioso(a) em viajar sozinho(a) em aviões, trens etc.
	7. Eu tenho ataques de ansiedade
	8. Eu sou muito atento(a) às sensações físicas do meu corpo, e me preocupo a respeito do que elas podem significar
	9. Tenho medo de perder o controle em público ou ficar louco(a)
	10. Me preocupo muito sobre perder todo o meu dinheiro ou falir
	SUA PONTUAÇÃO TOTAL DE VULNERABILIDADE (Some todas as pontuações para as questões de 1 a 10)

INTERPRETANDO SUA PONTUAÇÃO DE PRIVAÇÃO EMOCIONAL

10-19 Muito baixa. Esta armadilha de vida provavelmente *não* se aplica a você.

20-29 Bastante baixa. Esta armadilha de vida pode aplicar-se a você *ocasionalmente*.

30-39 Moderada. Esta armadilha é um *problema* em sua vida.

40-49 Alta. Esta, definitivamente, é uma *importante* armadilha de vida para você.

50-50 Muito Alta. Esta é definitivamente uma armadilha de vida *central* em você.

A EXPERIÊNCIA DA VULNERABILIDADE

O primeiro sentimento associado à armadilha de Vulnerabilidade é a *ansiedade.* Uma Catástrofe está para ocorrer e te faltam os recursos para lidar com ela. Esta armadilha tem duas frentes: você tanto exagera no risco do perigo quanto subestima sua capacidade de lidar com ele.

Aquilo que você teme varia conforme o tipo de armadilha de vida. Existem quatro tipos de Vulnerabilidade. Você pode ter mais de um tipo.

TIPOS DE VULNERABILIDADE

- Saúde e doença
- Perigo
- Pobreza
- Perda de Controle

♦ SAÚDE E DOENÇA

Se você pertence ao tipo de Vulnerabilidade Saúde e Doença, você pode ser um hipocondríaco. Você se preocupa obsessivamente com a sua saúde. A despeito dos médicos continuarem dizendo que não existe nada errado, você está convencido(a) de que está doente, que tem aids, câncer, esclerose múltipla ou alguma outra doença pavorosa.

A maioria das pessoas que tem ataques de pânico pertence a este tipo. Você constantemente busca em seu corpo os sinais de que algo esteja errado. Você é hipervigilante com o seu corpo. Qualquer sensação estranha não importa quão naturalmente tenha surgido, pode ativar o pânico. Tempo quente ou frio, exercício, raiva, excitação, cafeína, álcool, medicação, sexo, altura, movimento _ todas podem causar sensações que deflagrem o ataque de pânico.

> ROBERT: *Eu tive um ataque de pânico muito ruim ontem vindo do nada. Eu estava no trem, simplesmente sentado lendo uma revista.*
>
> TERAPEUTA: *Sobre o que você estava lendo?*
>
> ROBERT: *Somente um artigo. Não lembro.*
>
> TERAPEUTA: *O que, exatamente, você estava pensando quando o ataque começou.*
>
> ROBERT: *Eu estava pensando sobre a doença de Parkinson. Notava que minha mão tremia enquanto eu segurava a revista, e pensava "E se eu tivesse doença de Parkinson?".*

Estas são as famosas palavras das pessoas com ataques de pânico: "E se...".

Você é hipervigilante a qualquer coisa que indique uma possibilidade de doença. Você pode ler tudo o que conseguir sobre o assunto, ou pode evitar completamente qualquer menção à doença. Da mesma maneira você pode ir continuamente a médicos ou evitá-los todos por temer encontrar algo de errado. De qualquer forma você está constantemente inquieto(a) com os pensamentos sobre doença.

Você pode evitar atividades que deflagrem o pânico. Robert estava evitando todas as formas de exercício, incluindo o sexo, quando veio à terapia. As sensações o tornavam muito ansioso _ eram muito similares ao pânico. Ele tinha desistido de jogar tênis, o que ele ama. Tentando Escapar de sua armadilha de Vulnerabilidade, Robert estava alterando o seu estilo de vida.

É possível que você tenha esta armadilha de vida por estar de fato frágil fisicamente. Talvez você tenha sido uma criança muito adoentada e hoje tenha um

medo exagerado de doenças. Ou talvez um de seus pais fosse doente. No entanto, para ter esta armadilha de vida seus medos têm que ser excessivos e irreais *no presente*.

♦ PERIGO

Se esta vulnerabilidade te descreve você tem uma excessiva preocupação com a sua segurança pessoal e a dos que você ama. Você vê o mundo como lotado de perigos a cada passo que dá.

WALT: *Ontem à noite ela sentou-se em casa para ler todo tipo de histórias criminais do jornal. Não quis nem sair para a entrada da garagem.*

HEATHER: *É muito escuro lá. Eu não gosto de sair de casa à noite.*

WALT: *a gente tem um sistema de alarme caríssimo que ela me fez comprar, mas ela ainda pensa que alguém possa arrombar*.

HEATHER: *Pessoas que saibam como fazer podem entrar mesmo com o alarme. Eu digo a ele para colocar barras nas janelas de todo o primeiro andar, mas ele não quer me escutar.*

WALT*: É ridículo! Vivemos numa vizinhança segura, não precisamos de barras na janela!*

Você tem um sentimento geral de insegurança quando está fora de casa que não é proporcional à ameaça real. Você fica alerta a qualquer indício de perigo ou sinal suspeito. Você sente que a qualquer momento alguém pode te atacar. Você também tem medo de desastres de carro ou avião. Coisas que não estão no nosso controle e que podem acontecer subitamente e, a partir daí, como Heather, evitar viajar. Você teme desastres naturais como inundações e terremotos. Apesar de toda a improbabilidade você acredita que estas catástrofes acontecerão *a você*.

WALT*: Durante a Guerra do Golfo não podíamos ir ao centro da cidade durante o dia porque ela tinha medo de um ataque terrorista.*

HEATHER*: Disseram que Nova York era o primeiro alvo!*

WALT*: Sim, e entre milhões de lugares e horários era* a nós *que iriam acertar.*

Esta armadilha de vida é muito extenuante já que continuamente estamos tensos e vigilantes. Você acredita que, se baixar a guarda, alguma coisa ruim vai acontecer.

♦ Pobreza

Esta é a chamada mentalidade depressiva, nome dado pelas pessoas que eram crianças durante a Grande Depressão dos anos trinta. Você está sempre preocupado(a) com dinheiro e tem um medo irrealista de que vá perder tudo e acabar vivendo na rua.

HEATHER: *Eu sei que me preocupo demais com dinheiro. Justamente porque nos imagino envelhecendo e perdendo tudo. Às vezes me preocupo de terminar como uma mendiga.*

Não importa o quão estável seja sua situação financeira, sempre parece que você está a um passo da ruína. Frequentemente você pensa em como assegurar-se. Como se tivesse que ter certa quantidade de dinheiro para ficar sossegado. Isto dá a você a certeza de que não irá falir a partir de certo ponto. Muito provavelmente após conseguir o seu montante, você se tornará extremamente ansioso caso as despesas façam sua reserva diminuir. Você acha difícil gastar dinheiro e é capaz de extremas precauções para salvar tostões.

HEATHER: *Tenho que rir de mim mesma. No outro dia me dispus a ir até Long Island para comprar meias porque eu tinha um cupom de desconto de dez dólares. Fui até lá e eles não tinham o meu tamanho. Para isso eu tinha pegado um ônibus e um táxi que me custaram quatro dólares cada trajeto.*

Você se preocupa desnecessariamente se terá dinheiro suficiente para pagar suas contas, mesmo que você tenha mais do que o suficiente para fazê-lo. Você ansiosamente rastreia as notícias em busca de indícios de recessão econômica (ainda que a situação econômica seja excelente). Estes indícios lhe servem de comprovação

de que você esteja fazendo o que é certo. Você se preocupa muito de que algum familiar esteja perdendo seu emprego (ainda que não exista a menor evidência disto) e talvez contrate muitos seguros de invalidez ou de outros tipos.

Controlar dinheiro é uma grande questão para você. Você imagina que se baixar a guarda perderá o controle e gastará tudo o que tem. Suas aplicações financeiras são extremamente conservadoras; você não gosta de comprar coisas a prazo e é extremamente relutante a correr *qualquer* risco com o dinheiro por medo de perdê-lo. Você precisa do dinheiro para o caso de *acontecer alguma coisa*. Alguma catástrofe poderia destruir tudo o que você tem e deixá-lo sem nada. Você tem que estar preparado.

♦ PERDER O CONTROLE

Estes são medos de natureza mais psicológica _ como ter um colapso. Você teme estar ficando louco ou perdendo o controle. Isto inclui os ataques de pânico.

ROBERT: *Quando tenho este sentimento irreal, tenho medo de me perder, ir cada vez mais longe e não conseguir voltar. Medo de me tornar uma dessas pessoas que ouvem vozes e falam sozinhas. Isto me aterroriza, me sinto totalmente fora do controle. Preciso fazer alguma coisa, começar a correr, gritar pelas ruas, ou algo parecido.*

Talvez, de alguma forma, você se sinta perdendo o controle do seu corpo, desmaiando ou ficando doente. Seja qual for o medo, o mecanismo é basicamente o mesmo dos ataques de pânico. Uma sensação interna se apodera de você e você a interpreta de maneira catastrófica.

Pensamentos catastróficos são o núcleo de todos os tipos de armadilha de Vulnerabilidade. Você imediatamente pula para o pior desdobramento possível e se sente incapaz de lidar com aquele cenário, fraco e indefeso como uma criança.

Para aqueles que, como você, sofrem de transtorno de pânico, pensamentos catastróficos o *conduzem* ao ataque de pânico. O ataque de pânico por si só duraria um a dois minutos, mas os pensamentos catastróficos o prolongam. "E se eu estiver

morrendo, e se eu estiver ficando louco, e se eu estiver perdendo o controle?" *qualquer um* que sinta que estas coisas estão acontecendo terá um ataque de pânico.

Escapar é de importância crucial no reforço desta armadilha de vida. Quase todos os que têm a armadilha de Vulnerabilidade evitam diversas situações. Provavelmente a evitação o(a) afaste da maioria das atividades agradáveis da vida.

Estas são as possíveis origens da sua armadilha de vida:

ORIGENS DA VULNERABILIDADE

1. Você aprendeu seu senso de vulnerabilidade observando e vivendo com pais com o mesmo tipo de armadilha. Algum deles era fóbico ou assustado a respeito de áreas específicas de vulnerabilidade (como perder o controle, adoecer, falir etc.).
2. Seus pais eram superprotetores com você, particularmente nos temas relativos a perigo ou doença, e continuamente o alertavam sobre perigos específicos. Você foi criado para se sentir muito frágil ou incompetente para enfrentar as questões cotidianas (É comum que isto esteja combinado com a Dependência).
3. Seus pais não o protegeram adequadamente. O ambiente de sua infância não parecia seguro fisicamente, emocionalmente ou financeiramente. (Isto está frequentemente combinado com Privação Emocional ou Desconfiança e Abuso).
4. Você esteve doente na infância ou vivenciou um evento traumático (por exemplo: um desastre de carro) que o(a) levou a sentir-se vulnerável.

Um dos seus pais passou por um sério evento traumático e talvez tenha falecido. Você passou a ver o mundo como perigoso.

A origem mais comum é ter um dos pais com a mesma armadilha de vida, pois você aprende por modelação.

ROBERT: *Minha mãe era hipocondríaca, ela estava sempre correndo para o médico com uma ou outra queixa. Penso que ela também tinha ataques de pânico. Por várias*

vezes ela, de repente, quis deixar os lugares onde estávamos e em outras ela nem queria ir. Eu sei que ela não gostava de multidões. Estava sempre me alertando sobre tudo: "Está frio, coloque um casaco, não saia, está querendo morrer". Estava sempre me checando. Checando minha temperatura, minha garganta; estava sempre nos levando ao médico.

TERAPEUTA: *E sobre a preocupação de ficar louco? Você também a aprendeu com ela?*

ROBERT: *Eu acho que, neste sentido, ela era muito supersticiosa. Costumava falar sobre o mau-olhado e esse tipo de coisa. Lembro que quando era adolescente estava indo ao planetário. Você deve conhecer este espetáculo de raio laser. Ela me disse para eu não ir, pois havia escutado sobre uma garota que entrara num transe hipnótico durante o show e nunca mais saíra do transe. Lembro que acabei não indo. Ela me assustava.*

Este é um tipo de transmissão direta da armadilha: você aprende a se sentir vulnerável a partir de um dos pais que se sente deste jeito.

Uma origem que se relaciona com esta anterior é a superproteção paterna. Pais que têm a armadilha de vida de Vulnerabilidade provavelmente se tornarão superprotetores. Eles veem ameaças em toda parte e transmitem para a criança a mensagem de que o mundo é muito perigoso.

ROBERT: *Minha mãe pensava que o mundo estava cheio de germes. Estava sempre limpando e desinfetando tudo. Alertava-me para o perigo de compartilhar comida com os meus amigos. Uma vez ela me encontrou a ponto de fazer um pacto de sangue com meu amigo Mikey. Ela ficou muito zangada. Devia achar que o Mikey tinha peste bubônica.*

Esta mensagem estava acompanhada pela ideia de que Robert não estava preparado para enfrentar o perigo; que ele era muito frágil e precisava de sua mãe para protegê-lo. Sem ela para orientá-lo ele estava convencido de que alguma coisa ruim poderia acontecer. Contrair uma doença terrível ou, acidentalmente, entrar num transe do qual nunca conseguisse voltar.

Heather tinha um padrão menos frequente de armadilha de vida, seus pais foram sobreviventes do Holocausto. Na juventude estiveram juntos num campo de concentração.

HEATHER: *cresci num mundo no qual o Holocausto era uma possibilidade, entende? Ele sempre poderia acontecer de novo. Eu costumava ficar acordada na minha cama me preocupando se os nazistas chegariam entrando na minha casa. Quase todo mundo das famílias dos meus pais havia sido morto. Eles tinham um álbum de fotografias. A maioria tinha sido morta. Eu costumava olhar as fotografias, existiam fotos ali de crianças da minha idade.*

Como você pode imaginar os pais de Heather eram muito protetores com ela. Eles a ensinaram a temer pessoas, particularmente os não judeus.

HEATHER: *Eles sempre me diziam para não acreditar nas pessoas que não eram judias. Inclusive amigos ou vizinhos. Lembro que quando eu estava no sexto ano a minha melhor amiga não era judia. Minha mãe me dizia para eu não acreditar nela, não me aproximar demais. Ela me contou que quando era garota, na Alemanha, ela viu vizinhos se voltarem contra a sua família e se tornarem seus inimigos.*

Heather é incapaz de se sentir *segura*. O mundo e as outras pessoas são demasiadamente perigosos. Ela vive hipervigilante a qualquer perigo. A Vulnerabilidade pode vincular-se a várias outras armadilhas de vida: se seus pais abusaram de você, se lhe privaram emocionalmente ou o(a) abandonaram, certamente você se sente vulnerável. Estes eventos foram uma agressão ao seu sentido básico de segurança. No fundo você está sempre preocupado(a) se alguma coisa ruim vai acontecer outra vez.

SINAIS DE PERIGO NAS RELAÇÕES

Você é atraído(a) sobretudo por pessoas que possam cuidar de você. Seleciona parceiros(as) que o(a) protegem e assim você se Rende à sua armadilha de vida. Isto reforça a sua Vulnerabilidade. A seguir você encontrará os sinais que indicarão que a sua escolha está sendo conduzida pela sua armadilha de vida.

SINAIS DE PERIGO NOS RELACIONAMENTOS

1. Você tende a escolher parceiros(as) que estão dispostos e sequiosos por

proteger você dos perigos e enfermidades. Seu(a) parceiro(a) é forte e você é fraco(a) e necessitado(a).

2. Sua principal preocupação é que seu(a) parceiro(a) seja valente, fisicamente forte, com sucesso nos negócios, e que seja alguém preparado para proteger você dos seus medos, assim como, por exemplo, um médico.
3. Você busca pessoas dispostas a escutar seus temores e a tranquilizá-lo(a).

Você quer alguém que seja solícito com os seus problemas. Alguém que vá mimá-lo(a), superprotegê-lo(a), e fazer você se sentir seguro(a).

AS ARMADILHAS DE VIDA DA VULNERABILIDADE

1. Enquanto você se ocupa dos assuntos da vida cotidiana está todo o tempo se preocupando com seus medos exagerados. Você pode ter ansiedade generalizada.
2. Você se preocupa demais com a sua saúde e a possibilidade de adoecer o que te leva a: a) avaliações médicas desnecessárias; b) transformar-se num fardo para sua família com a necessidade constante de ser reassegurado e c) deixa de aproveitar outros aspectos da vida.
3. Você tem ataques de pânico como resultado da sua preocupação com as sensações corporais e com as possíveis enfermidades.
4. Você tem preocupações irreais sobre falir. Isto te leva a ser desnecessariamente avarento e a não promover qualquer mudança financeira ou profissional. Está preocupado(a) em manter o que tem a custa de não investir em nenhum novo projeto. Você não pode correr riscos.
5. Você faz o que seja preciso para evitar perigos criminais. Por exemplo: evita sair à noite, visitar grandes cidades, viajar em transportes públicos. *Com isso sua vida fica muito restrita.*
6. Você evita situações cotidianas que supõem um certo nível de risco. Por exemplo: elevadores, metrôs, viver em cidades onde pode haver um

terremoto.

7. Você permite que o(a) seu(a) parceiro(a) o(a) proteja dos seus medos, necessita de constante reasseguramento. Seu parceiro o(a) ajuda a evitar as situações que você teme. Você se torna dependente dele(a) e, inclusive, se ressente disto.
8. Sua ansiedade crônica o(a) torna mais propenso(a) a doenças psicossomáticas (por exemplo: eczemas, asma colite, úlcera, gripe).
9. Sua vida social é limitada, pois seus medos o(a) impedem de fazer muitas coisas que as outras pessoas fazem.
10. Você restringe a vida da sua família ou seu(a) parceiro(a) que se veem obrigados a adaptar-se aos seus medos.
11. Provavelmente você transmitirá seus temores aos seus filhos
12. Você pode utilizar diversos mecanismos para afrontar exageradamente o perigo. Você pode ter sintomas obsessivos compulsivos ou pensamentos supersticiosos.

Você pode depender excessivamente de medicação, álcool, comida etc. para reduzir a sua ansiedade crônica.

Escapar da Vulnerabilidade é um dos grandes perigos. Você evita tantas atividades que prejudica sua qualidade de vida _ e a dos seus familiares e parceiros(as). A armadilha de vida limita e restringe você.

HEATHER: *às vezes eu me sinto como se estivesse vivendo numa nuvem escura e lá fora o mundo estivesse brilhante e ensolarado e eu perdendo tudo isso.*

Você experimenta muita ansiedade e por isso é difícil para você sentir outras coisas.

HEATHER: *eu estava com Walt no concerto da escola do nosso filho Robby, vendo-o tocar. Eu me senti muito feliz. Foi só um momento, quando a felicidade conseguiu atravessar a ansiedade.*

Você pode estar num modo tão protetor que você chega a se fechar para a vida.

Robert se sentia preso num trabalho do qual não gostava e tinha medo de correr riscos. Ele trabalhava como programador de computadores.

ROBERT: *O meu trabalho é realmente monótono e chato. Eu funciono abaixo do meu nível. Eu poderia ser um analista. É deprimente ir trabalhar todos os dias e ficar lá sentado repetindo as mesmas coisas.*

TERAPEUTA: *Por que você não procura outro emprego?*

ROBERT: *Eu sei, eu penso sobre isso, mas tenho um bom salário e o emprego é muito seguro, quer dizer, eu sei que não vão me despedir.*

Quando você pesa os custos e benefícios de assumir um risco os fatores que você considera imprescindíveis são estabilidade e segurança. Eles são mais importantes do que qualquer possível ganho. A vida para você não é uma busca de satisfação e alegria, mas um processo no qual você tenta conter perigos. A armadilha de Vulnerabilidade o(a) prejudica também socialmente. Sua constante necessidade de reasseguramento cansa as pessoas que você ama porque tranquilizar você é exaustivo demais. (Nós sabemos, já que anteriormente aprendemos bem. Fizemos este percurso com vários pacientes com Vulnerabilidade). Você nunca se sente *suficientemente* assegurado e isso é um poço sem fundo.

A Vulnerabilidade como armadilha de vida também te rouba o tempo e a energia que você deveria dedicar a atividades sociais. Em vez de relacionar-se você está correndo para o médico ou instalando alarmes contra ladrões. Você está acossado pelos ataques de pânico e desordens psicossomáticas que em longo prazo te distraem e te debilitam. Com certeza existem vários lugares sociais aos quais você simplesmente não vai, já que poderia ser atacado ou gastaria muito dinheiro. Além disso, você pede que as pessoas que te amam restrinjam também suas vidas.

Dependência está muitas vezes associada à Vulnerabilidade. Se você enfrenta a sua armadilha da Vulnerabilidade escolhendo um(a) parceiro(a) que seja forte e pedindo constantemente por reasseguramento, você nunca aprenderá a lidar com as coisas por conta própria. Quando está sozinho(a) se sente completamente exposto(a) a este sentimento de vulnerabilidade. Você precisa do seu parceiro ali. Obviamente esta situação pode gerar irritação em ambos os lados.

WALT: *Ela fica com raiva de mim quando eu não vou aos lugares com ela, com raiva de mim! Provavelmente supõe que eu deva correr atrás dela onde quer que ela vá.*

Você tem tendências ao pensamento supersticioso. Você pode usar rituais mágicos para repelir os perigos que você percebe.

HEATHER: *Antes de eu ir dormir eu tenho que dar uma volta na casa para checar tudo cinco vezes. Eu checo o ferro, o fogão, o micro-ondas, a torradeira, o secador de cabelos, o quarto das crianças, o carro e a garagem.*

TERAPEUTA: *Isto soa muito entediante. Porque cinco vezes?*

HEATHER: *É o que eu preciso fazer para poder relaxar e dormir.*

TERAPEUTA: *O que acontece se você não checar?*

HEATHER: *Eu fico acordada, na cama, me preocupando. Eu simplesmente não posso ir dormir enquanto não tiver checado tudo cinco vezes.*

Contar, checar, lavar, limpar _ estes são exemplos de rituais obsessivo-compulsivos nos quais você pode se engajar para tornar a vida magicamente segura. Esses rituais drenarão sua energia de vida.

Todos esses padrões reforçam seu senso exagerado do mundo ser perigoso. Você nunca aprende que com precauções *razoáveis* o mundo pode ser um lugar seguro.

Esses são os passos para mudar sua armadilha de vida:

MUDANDO SUA ARMADILHA DE VIDA DE VULNERABILIDADE

1. Tente entender as origens de sua armadilha de vida.
2. Faça uma lista dos seus medos específicos.
3. Desenvolva uma hierarquia das situações que te causam medo.
4. Encontre com pessoas que você ama _ seu(a) cônjuge, namorado(a), família, amigos _ e solicite a ajuda deles para enfrentar seus medos.

5. Examine a probabilidade dos eventos que te amedrontam ocorrerem.
6. Escreva um cartão de memória para cada medo.
7. Converse com sua criança interior. Seja um pai forte e corajoso para sua criança interior.
8. Pratique técnicas de relaxamento.
9. Comece a enfrentar cada um de seus medos *na imaginação.*
10. Enfrente cada medo na vida real.

Recompense-se por cada etapa vencida.

1.Tente entender as origens de sua armadilha de vida. Seis pais eram fóbicos? Superprotetores? Não te protegeram? Em que áreas você aprendeu a se sentir vulnerável? Na doença? Em viagens? Com dinheiro? Perigos do seu ambiente? Perda de Controle?

A origem da sua armadilha de vida é frequentemente evidente, você já deve saber disso. É importante conhecer a origem ainda que ela não tenha um efeito tão forte nesta armadilha como teria em outras. É um bom começo, mas ainda não te leva muito longe em termos de mudança.

2.Faça uma lista dos seus medos específicos. Precisamos que você tenha uma visão objetiva dos seus medos. Perceba as maneiras como você se Rende à sua Vulnerabilidade (se superprotegendo) e as maneiras como você Escapa (evitando situações).

Use o seguinte registro. Enumere as situações que você teme _ metrô, as ruas à noite, gastar dinheiro, lugares onde existem germes etc. Agora pontue cada medo. Use uma escala de zero a cem, com o zero significando "de forma alguma" e o cem significando "o máximo que você possa imaginar". Quão forte é o seu medo? Quanto você Foge da, ou Evita a situação? Finalmente, como você e sua família superprotegem você?

Aqui está o registro preenchido por Robert para "Ficando sozinho em casa à noite". Robert teve medo disso porque "alguma coisa ruim poderia acontecer. Eu

estarei sozinho, sem distrações, e minha mente começará a cair numa trilha". Ultimamente, o que Robert temia era ter um ataque de pânico e enlouquecer.

SITUAÇÃO TEMIDA	NÍVEL DO MEDO	GRAU DE EVITAÇÃO	COMO ME SUPERPROTEJO	COMO PERMITO QUE MINHA FAMÍLIA ME SUPERPROTEJA
Ficar sozinho em meu apartamento durante a noite	75%	80%	Convido meus amigos para vir, chamo meus amigos para sair à noite, trabalho até tarde, chamo amigas para sair.	Falam continuamente comigo por telefone

Faça isso para cada situação temida. Torne-se consciente de como a armadilha de Vulnerabilidade se manifesta na sua vida.

3.*Desenvolva uma hierarquia das situações que te causam medo.* Queremos que você elabore uma lista para cada situação temida que tenha anotado no seu cartão de registro. Divida cada medo em passos menores para que você consiga superá-los. Em seguida pontue os passos de 1 a 100 quanto à ansiedade que você experimenta a cada um deles. Finalmente arrume os passos em ordem, listando do passo mais fácil até o mais difícil. Por exemplo, aqui está a hierarquia da lista de Heather:

SITUAÇÃO TEMIDA	**PONTUAÇÃO DA ANSIEDADE**
1.NADAR	-
1.Nadar no raso	20

2.Nadar onde a água chega a cobrir minha cabeça	65
2. ELEVADOR	-
1.Andar de elevador até uns 5 andares junto com alguém	25
2. Andar de elevador até uns 5 andares sozinha	40
3. Andar de elevador mais do que 5 andares com alguém	60
4. Andar de elevador mais do que 5 andares sozinha	80
3. IR À CIDADE	-
1. Ir à cidade fazer alguma atividade com alguém durante o dia	30
2. Ir à cidade fazer alguma atividade sozinha durante o dia	50
3. Ir à cidade fazer alguma atividade com alguém durante a noite	75
4. Ir à cidade fazer alguma atividade sozinha durante a noite	100
4. SOZINHA EM CASA	-
1. Sozinha em casa durante o dia com chamadas telefônicas	30
2. Sozinha em casa durante o dia sem chamadas telefônicas	45
3. Indo para a garagem sozinha à noite	50
4. Sozinha em casa no entardecer	55

5. Sozinha em casa durante a noite com chamadas telefônicas	80
6. Sozinha em casa durante a noite sem chamadas telefônicas	95
5. GASTANDO DINHEIRO	-
1. Gastar algum dinheiro das economias em alguma atividade divertida	35
2. Procurando por uma grande casa	55
3. Contratando seguranças	75
4. Gastando dinheiro numas férias familiares dos sonhos	85
6. INDO A ALGUNS LUGARES SOZINHA	-
1. Indo ao supermercado sem Walt ou as crianças	40
2. Dirigindo para visitar amigas, sozinha	60
3. Indo ao shopping sozinha	85
7. VIAJANDO	-
1. Planejando viagens	30
2. Indo numa viagem de um dia com a família	50
3. Indo de trem numa viagem de um dia, sozinha	85
4. Saindo com a família durante a noite	95
5. Pegando um avião	100

Liste quantos passos queira para cada situação. O fator crucial é que a hierarquia seja exequível. A hierarquia envolve deixar de evitar, gradualmente, as situações que você evita, (por exemplo: ir a determinados lugares) e abandonar suas superproteções (por exemplo: correr mais riscos sozinho/a).

Esteja certo de incluir ambas as situações na lista. Use o primeiro cartão feito por você como uma referência.

04. *Encontre com pessoas que você ama _ seu(a) cônjuge, namorado(a), família, amigos _ e solicite a ajuda deles para enfrentar seus medos.* Faça com que as pessoas ao seu redor saibam o que você está fazendo. Diga a eles que você está tentando superar seus sentimentos de vulnerabilidade. Peça que eles comecem a proteger e a reassegurar menos você. Você pode pedir-lhes que, gradualmente, eliminem essas atitudes.

Encoraje as pessoas a expressar mais de suas próprias vulnerabilidades para você. Provavelmente eles ficarão aliviados.

> WALT: *É ótimo não ter que ser o forte o tempo todo. Era um desgaste para mim. Quero dizer, eu também tenho problemas. Eu gostaria de discuti-los com Heather sem que ela desmoronasse. Eu tenho problemas no trabalho dos quais eu realmente gostaria de falar.*

Muitos pais agarrarão a oportunidade de se desvencilhar do papel superprotetor. Usualmente os parceiros estão cansados de serem solícitos. Além disso, eles não têm que desistir do papel inteiramente. Eles só têm que reduzir isto a um nível normal.

Muitas das pessoas ao seu redor foram escolhidas por você para reforçar a sua armadilha de vida, mas, se você a quer superar, terá que pedir a eles que modifiquem a forma de tratá-lo(a).

5. *Examine a probabilidade dos eventos que te amedrontam ocorrerem.* Muitas pessoas com a armadilha de vida de vulnerabilidade exageram a probabilidade de que os acontecimentos temidos realmente aconteçam.

TERAPEUTA: *Qual a probabilidade em que você acredita que os aviões sofram algum acidente?*

HEATHER: *Eu não sei... imagino que uma em mil.*

TERAPEUTA: *E quando você está num avião o que você pensa desta probabilidade?*

HEATHER*: Quando estou no avião, as probabilidades parecem maiores. Talvez seis entre dez.*

TERAPEUTA: *Você sabe que na realidade a probabilidade disto ocorrer é mais próxima de uma em um milhão?*

Agora mesmo você utiliza a intuição para julgar a probabilidade de eventos temidos ocorrerem. Sente que as probabilidades de perigo são altas. O problema é que sua intuição está simplesmente errada porque está sob a influência de sua armadilha de vida.

Precisamos que você avalie objetivamente as probabilidades. Comece a recolher informações, solicite opiniões de outras pessoas. Lei sobre o tema. Eduque-se a respeito: quanto maior a precisão sobre as informações menor ficará a sua ansiedade.

Escreva, sob cada situação temida, a probabilidade de que ela venha a acontecer. *Leve em conta o que você sente na hora em que a está enfrentando*. Depois, baseado(a) na opinião de pessoas próximas a você e que não compartilhem da sua armadilha de vida de Vulnerabilidade, escreva a probabilidade *realista* da situação acontecer.

Use este cartão. Aqui você tem um exemplo preenchido por Robert.

SITUAÇÃO TEMIDA	QUAL A PROBABILIDADE DE QUE ISTO OCORRA	PROBABILIDADE MAIS REALISTA DE QUE MEU

	QUANDO ESTOU NA SITUAÇÃO	TEMOR OCORRA (BASEADO NA OPINIÃO DE OUTRAS PESSOAS)
Ficar louco durante um ataque de pânico	99%	25%

De fato, os 25% escritos por Robert como probabilidade real eram demasiado alto, pois a probabilidade de que alguém enlouqueça enquanto tem um ataque de pânico é *praticamente zero,* já que, até onde sabemos, isto nunca aconteceu. O Transtorno de Pânico é um tema amplamente estudado e nunca houve qualquer caso reportado de alguém que tenha ficado louco durante sua ocorrência. O mesmo pode-se dizer a respeito de morrer ou perder o controle. Estas coisas não acontecem enquanto você tem um ataque de pânico. Você só *teme* que isto venha a ocorrer.

Para colocar em outros termos: a probabilidade de que você morra, enlouqueça ou perca o controle durante um ataque de pânico não é maior do que em qualquer outra época na qual você não esteja tendo um ataque de pânico. O ataque de pânico não torna estas coisas mais prováveis de acontecer.

Exagerar a probabilidade faz parte da sua tendência a catastrofizar. Você pula direto para a pior conclusão possível e considera que esta é a mais provável de acontecer. De fato, a probabilidade de que a maioria dessas situações catastróficas ocorra é realmente muito baixa.

6. *Escreva um cartão de memória para cada medo.* Lembre-se de como a armadilha de vida o(a) leva a catastrofizar. Se encoraje a encarar aquilo de que você está fugindo e renuncie à superproteção.

Eis aqui o cartão que Heather escreveu para o medo que tinha de andar no elevador.

UM CARTÃO DE VULNERABILIDADE

Eu sei que neste momento estou com medo de andar no elevador. Temo alguma catástrofe como o edifício pegando fogo e o elevador ficando preso. Eu sinto que é muito provável isto acontecer.
Mas o que está acontecendo de fato é que minha armadilha de vida de Vulnerabilidade está sendo ativada e provavelmente estou superestimando a probabilidade do risco. De qualquer forma e, apesar dos meus medos, me esforçarei para enfrentar esta situação para ver que ela não é um perigo real.
Já sei que quero contar os andares cinco vezes antes de entrar no elevador. Sinto que a verificação me faz sentir mais segura, mas eu não preciso verificar, pois estou segura o suficiente sem este ritual. Esta verificação é somente uma superstição. Além do quê é um fardo e eu quero superar isso.

Use os cartões de memória quando sua armadilha de vida for ativada. Você se dará conta da sua tendência a catastrofizar. Mantenha a reavaliação das probabilidades e se exponha à situação temida. Finalmente sua ansiedade passará e você se sentirá confortável.

7. *Converse com sua criança interior. Seja um pai forte e corajoso para sua criança interior.* Os sentimentos associados à sua armadilha de vida são sentimentos de

uma *criança*. São sentimentos de vulnerabilidade de sua criança interior. Você precisa desenvolver um pai interior para ajudar esta criança interior. Para isso você pode usar a imaginação.

> TERAPEUTA: *Pense numa imagem da sua infância em que você se sentiu vulnerável. Não force a imaginação, apenas me informe a primeira que vem à sua cabeça.*
>
> HEATHER: *Estou na cozinha com minha mãe e nossa nova vizinha. Ela chama-se Blanche e é muito bonita.*
>
> *Eu tenho em torno de seis anos. Tinha quase seis anos quando a Blanche mudou-se para nossa vizinhança. Eu estava sentada à mesa comendo um sanduiche e a escutei perguntando para minha mãe o que eram aqueles números que ela tinha no braço. Ela tinha reparado nas tatuagens de minha mãe. Minha mãe começou a lhe contar que estivera em um campo de concentração. "Há muitos anos atrás, disse ela, quando eu era criança".*
>
> *Foi a primeira vez que eu realmente ouvi falar nisso, quer dizer, eu já sabia que algo terrível tinha acontecido, mas esta foi a primeira vez que comecei a entender o que se passou.*
>
> TERAPEUTA*: Como você se sente?*
>
> HEATHER: *sinto um calafrio, estou com muito medo.*

Uma vez que você esteja em contato com a imagem e os sentimentos de vulnerabilidade, entre na imagem como um adulto capaz de confortar a criança assustada. Tente fazer com que esta criança se sinta segura.

> HEATHER: *eu me trago para dentro da imagem como um adulto. Sento à mesa com a criança Heather. Eu falo: "Você não precisa ter medo. Você está em segurança. Você está na sua própria casa e eu estou aqui, você está a salvo. Ninguém irá machucá-la. Não existem nazistas aqui. Se você quiser sair para brincar eu irei com você. Eu a protegerei e a ajudarei a encarar o que você teme".*

Precisamos que você traga este adulto cada vez que sua armadilha de vida for ativada. Reassegure para você mesmo que não há nada a temer. Ajude sua criança interior a se sentir segura o suficiente para enfrentar a situação.

8. Pratique técnicas de relaxamento. As técnicas de relaxamento podem ajudá-lo(a) a focar mente e corpo, controlar os sintomas físicos da ansiedade e mantém sua mente distante dos pensamentos de perigo.

Eis uma meditação simples. Ela tem duas partes: uma de respiração e outra de meditação. Respire lentamente usando seu diafragma. Quer dizer, respire não mais do que oito vezes por minuto e quando o fizer mova apenas o seu estômago, seu peito deve ficar totalmente parado. Respirar desta maneira irá preveni-lo da hiperventilação, a maior causa dos sintomas físicos, sobretudo dos ataques de pânico.

A parte da meditação segue o ritmo de sua respiração. Enquanto você inspira pense na palavra: *relaxar.* Enquanto você espira, pense na palavra *respirar.* Fique apenas repetindo estas palavras mentalmente, devagar, ao mesmo tempo em que você respira.

Use esta técnica de relaxamento sempre que sua armadilha de Vulnerabilidade for ativada. Você vai comprovar como ela o(a) ajuda incomensuravelmente.

> ROBERT: *No início, quando comecei a usar a Respiração meditativa, isto me deixava nervoso. Acontecia enquanto eu a praticava. Eu não gostava de focar na minha respiração.*
>
> TERAPEUTA*: Eu sei, você tem que passar por isso com esta técnica.*
>
> ROBERT: *Mas eu passei e agora isto realmente me ajuda. Cada vez que começo a sentir ansiedade eu a utilizo, isto faz com que me acalme e me ajuda a atravessar a situação.*

09. *Comece a enfrentar cada um de seus medos na imaginação.*

A imaginação desempenha um enorme papel na ativação desta armadilha de vida. Se você prestar atenção vai se dar conta de que não está tendo somente pensamentos catastróficos, mas também imagens catastróficas. Você está retratando vividamente o pior cenário possível e isto naturalmente o(a) assusta.

Precisamos que você comece a usar sua imaginação para fazer com que as coisas melhorem, e não, piorem. Precisamos que você ensaie bons resultados nos quais você abre mão da sua superproteção, entra nas situações e lida bem com elas.

Use as hierarquias que você desenvolveu começando pelos passos mais fáceis. Sente-se em uma poltrona confortável e relaxe com a respiração meditativa. Uma vez que tenha relaxado imagine a situação temida. Imagine-se passando pela situação exatamente como você desejaria que fosse.

> TERAPEUTA*: O que você está imaginando?*
>
> HEATHER: *Estou no elevador. Walt está comigo e a Heather adulta também. Me sinto segura tendo-os ali. Preciso contar todos os andares cinco vezes, mas resisto. Uma vez que decido não fazer a contagem uma onda de ansiedade me invade, mas isto passa e me deixa. Sinto-me bem. Forte e confiante.*

Trabalhe gradualmente sua hierarquia. Use a imaginação para obter a sensação de que você domina todos os seus medos. Você teve muitos ensaios de imaginação sobre maus resultados. É tempo de ter ensaios imaginativos sobre sucesso e segurança.

10. *Enfrente cada medo na vida real*. A mudança do comportamento é o ponto máximo de tudo o que você vem fazendo até aqui. É a forma mais efetiva de mudar sua armadilha de vida. Uma vez que você realmente experimente como superar a evitação e comece a demonstrar para si mesmo(a) que

estava distorcendo, isto o(a) fará entrar numa espécie de *looping*: quanto mais você entrar em situações e perceber que as coisas ruins que você imaginava não acontecem, mais seguro(a) você se sente, e quanto mais seguro(a) você se sente mais situações você consegue enfrentar.

Mais uma vez use a sua hierarquia e comece pelos passos mais fáceis. Continue fazendo cada passo até sentir-se confortável. Adquira um senso de maestria sobre este passo antes de passar para o seguinte. Trabalhe progressivamente até que tenha efetuado toda a sua lista. Use os cartões de memória, a respiração meditativa, e as técnicas de reparentamento para ajudá-lo(a) a enfrentar cada situação.

11. *Recompense-se por cada etapa vencida*. Lembre-se de reforçar a si próprio(a), assim você consolidará o que tiver conseguido. Depois de completar um passo de sua lista tenha um momento para congratular a si mesmo(a). Dê crédito à sua criança interior por confrontar estes medos. Você merece o elogio _ é preciso coragem para fazer o que você fez. Não é fácil enfrentar os medos. Sinalize para si mesmo a irrealidade de cada medo, isto reforçará o senso de que seus sentimentos de vulnerabilidade são exagerados.

ALGUMAS PALAVRAS FINAIS.

A real recompensa da superação de sua armadilha de Vulnerabilidade é a expansão de sua vida. Você já perdeu muita coisa em consequência dos seus medos. Depois de utilizar os passos descritos aqui tanto Heather quanto Robert descobriram o tanto que suas vidas melhoraram.

> ROBERT: *penso que o que realmente me levou a me mover foi dar-me conta do quanto eu havia perdido. Quero dizer, eu estava de fato me privando de muitas coisas. Era uma vida devotada à ansiedade.*

Se você acha que não pode dar conta sozinho(a) de superar sua armadilha de vida, busque uma terapia. Por que continuar restringindo suas atividades e anulando a si próprio(a)? Sua jornada para fora da Vulnerabilidade é uma jornada de volta à vida.

12

“EU NÃO TENHO VALOR”

A DEFECTIVIDADE COMO ARMADILHA DE VIDA

Tradução livre por Cristiane Figueiredo

ALISON: Trinta anos. Ela se sente não merecedora de amor.

Alison parece amedrontada ao entrar em nosso consultório. É óbvio que ela se sente desconfortável falando sobre si mesma. Tentamos deixá-la à vontade. Depois de alguns minutos perguntamos porque nos procurou. Ela nos contou que está deprimida.

ALISON: *Eu acho que eu me coloco para baixo muitas vezes. Estou sempre pensando, “Por que alguém iria querer estar comigo?”. Como esse rapaz com quem tenho saído há alguns meses. Há quase um ano na verdade. Seu nome é Matthew. Outro dia liguei para ele e deixei um recado em sua caixa postal. Enquanto aguardava seu retorno, ficava pensando, “Eu sei que ele não vai ligar, ele não quer mais me ver.”* Como se ele tivesse me descoberto ou coisa

parecida. É como se eu esperasse pelo momento em que ele vai descobrir quem (realmente) sou.

E mesmo quando ele ligou de volta, fiquei pensando o tempo todo, "Ele não quer falar comigo, quer desligar logo o telefone".

TERAPEUTA: *É difícil para você acreditar que ele realmente se importa.*

Conforme conversamos mais, percebemos que Alison está considerando se casar com Matthew: "Ele me pediu em casamento há algumas semanas atrás. Ele é realmente bom para mim. Eu sei que seria louca de não me casar com ele." Mas por incontáveis razões ela se encontrava apavorada com a ideia de casamento.

ALISON: *Talvez eu não tenha tido muitos relacionamentos bons. O último cara com quem pensei em me casar não era exatamente o melhor cara do mundo. Na realidade ele era abusivo emocionalmente. Ele ficava atrás de mim por qualquer coisa o tempo todo.*

TERAPEUTA: *Mas não parece que Matthew seja assim. Muito pelo contrário.*

ALISON: *Não, eu sei. É bastante diferente. Acho que estou com medo de deixar que alguém se aproxime muito de mim. E Matthew é a pessoa que está tentando se aproximar de mim.*

E é por isso que Alison procurou a terapia. Ela está tendo uma "crise de intimidade".

ELIOT: Quarenta e três anos. Ele veio para a terapia com sua esposa por problemas conjugais.

Nossa primeira impressão de Eliot é de alguém com extremo autocontrole. Ao longo da sessão, vislumbramos um tipo de raiva contida ao fundo. Eliot veio à terapia com sua esposa, Maria, para focar em problemas conjugais.

Eliot e Maria estão casados há sete anos e tem um filho. Maria acabou de descobrir que Eliot vem tendo um caso. Ela ameaçou deixar o casamento a menos que ele concordasse em vir para a terapia. Naquela primeira sessão ele nos disse "Eu realmente não acho que *eu* preciso estar aqui", e "Se você me perguntar, é *ela* quem tem problemas." É praticamente como se ele esperasse que nós trabalhássemos com ele para resolver os problemas *dela*.

Ao longo da sessão, Eliot é crítico com Maria e também conosco. É difícil se conectar com ele. Ele mantém distância. Após explicarmos a terapia do esquema para eles, ele disse "Isso parece incrivelmente simplório", e "Isso é tudo o que há nessa terapia?" Nós sabemos que ele está nos testando e nós dissemos isso a ele. "Você quer ter certeza de que nós podemos manipular/manejar você". Ele queria ver se conseguia nos diminuir – se nos colocava na defensiva. Quando percebeu que não consegue, ganhamos algum respeito seu.

Ainda que estivéssemos nos sentindo irritados, nos mantivemos empáticos. Sabemos que, no fundo, Eliot está com medo de nós. Ele teme que possamos enxergar através dele.

O QUESTIONÁRIO DE DEFECTIVIDADE

Esse questionário irá medir a força de sua armadilha de Defectividade. Use essa escala para responder a cada um dos itens.

1 Completamente falso sobre mim
2 Na maior parte falso sobre mim
3 Levemente mais verdadeiro do que falso sobre mim
4 Moderadamente verdadeiro sobre mim

5 Em grande parte verdadeiro sobre mim

6 Me descreve perfeitamente

Se você tiver um 5 ou 6 em qualquer afirmação desse questionário, essa armadilha de vida poderá se aplicar a você, mesmo que seu escore total seja baixo.

ESCORE	DESCRIÇÃO
	1. Nenhum homem ou mulher poderia me amar se ele(a) realmente me conhecesse.
	2. Eu sou inerentemente falho e defeituoso. Eu sou indigno de ser amado.
	3. Eu tenho segredos que eu não quero compartilhar mesmo com pessoas próximas a mim.
	4. Foi por culpa minha que meus pais não puderam me amar.
	5. Eu escondo meu verdadeiro eu. Meu verdadeiro eu é inaceitável. A personalidade que mostro é uma falsa personalidade.
	6. Eu sou frequentemente atraído para pessoas – pais, amigos e parceiros amorosos – que são críticos e me rejeitam.
	7. Frequentemente me critico e rejeito a mim mesmo, especialmente diante de pessoas que parecem me amar.
	8. Eu desvalorizo minhas qualidades.
	9. Sinto muita vergonha de mim mesmo.
	10. Uma dos meus maiores medos é de que minhas falhas sejam descobertas e expostas.
	SEU ESCORE TOTAL DE DEFECTIVIDADE (Some seus pontos nas questões de 1 – 10)

INTERPRETANDO SEU ESCORE DE DEFECTIVIDADE

10-19	Muito baixo. Essa armadilha provavelmente *não* se aplica a você.
20-29	Baixo. Essa armadilha pode se aplicar apenas *ocasionalmente*.
30-39	Moderado. Essa armadilha é uma *questão* em sua vida.
40-49	Alto. Essa é definitivamente uma armadilha *importante* na sua vida.
50-60	Muito alto. Essa é definitivamente uma armadilha *central* na sua vida.

A EXPERIÊNCIA DA DEFECTIVIDADE

A emoção que está mais associada à armadilha da Defectividade é a *vergonha*. Vergonha é aquilo que você sente quando suas falhas ou defeitos são expostos. Você fará praticamente qualquer coisa para evitar esse sentimento de vergonha. Consequentemente você fará qualquer esforço para manter sua defectividade escondida.

Você sente que sua defectividade está *dentro* de você. Ela não é imediatamente observável. Ainda, é alguma coisa que está na essência do seu ser – você se sente completamente indigno (não merecedor) de amor. Ao contrário da armadilha da Exclusão Social, que diz respeito às características superficiais ou observáveis, a Defectividade é um estado íntimo, privado. Enquanto percebemos com certa rapidez se alguém tem a armadilha da Exclusão Social, a Defectividade não é tão óbvia. Certamente é uma das armadilhas mais comuns, mas frequentemente difícil de detectar. Como seu defeito imaginado é interno – invisível – você sofre ainda mais com o terror de ser exposto.

Aproximadamente metade dos nossos pacientes tem a Defectividade como uma de suas armadilhas de vida principais. No entanto, aparentemente, esses pacientes aparentam ser bem diferentes. Cada um lida com seus sentimentos de vergonha de maneiras diversas. Alguns perdem a confiança e aparentam

insegurança (Rendição). Outros parecem normais (Fuga). E os demais parecem tão bem que você jamais acreditaria que eles tem essa armadilha (Contra-ataque).

Alison é um exemplo de quem se rendeu ao seu senso de defectividade. Ela está em contato com seus sentimentos de ser inerentemente falha/imperfeita.

ALISON: *Eu sempre senti que havia algo de errado comigo, bem no fundo, onde ninguém pode enxergar. E que eu viveria toda a minha vida sem ninguém para me amar de verdade.*

TERAPEUTA: *Quando você pensa em alguém amando você, como você se sente?*

ALISON: *Isso me faz encolher de medo.*

Alison sente que há algo com ela – algum segredo – que, se descoberto, a tornaria completamente inaceitável. Ela não consegue dizer o que seria esse segredo.

Existe um forte senso de que, independente de qual seja o segredo de Alison, ela não pode mudá-lo. Isso é o que ela *é*, na sua essência. O melhor que ela pode fazer é escondê-lo e tentar adiar o inevitável momento em que alguém se aproximará o suficiente para descobri-lo.

Ela acredita intensamente que ninguém poderia se importar com ela. Ela frequentemente descarta evidências de que as pessoas gostam dela e querem estar com ela.

ALISON: *Eu disse a Matthew que eu não queria ir ao casamento de seu irmão.*

TERAPEUTA: *Por que você fez isso? Eu pensei que você queria ir.*

ALISON: *Sim, mas eu sabia que Matthew no fundo não queria que eu fosse.*

TERAPEUTA: *Mas ele não te convidou?*

ALISON: *Sim, mas eu simplesmente sabia que ele não me queria lá de verdade.*

Ela também amplifica as evidências de que as pessoas não gostam dela ou a rejeitam, mesmo conosco; ela tenta distorcer o que dizemos para insinuar que nós não nos importamos com ela realmente.

TERAPEUTA: *Gostaríamos de te perguntar se nós poderíamos trocar o horário da sua sessão na próxima semana para uma hora mais cedo.*

ALISON: *Quer dizer que você não quer ter a nossa sessão? Se você não quiser, tudo bem. Quero dizer, se tiver alguma coisa que você precise fazer.*

TERAPEUTA: *Não, de forma alguma. É claro que queremos ter nossa sessão. Nós queríamos apenas saber se é possível para você antecipar uma hora.*

Alison é bastante autopunitiva. Em muitos momentos ouvimos ela dizer, "Eu não sou boa", "Eu sou uma idiota", "Não tenho valor", "Não sirvo para nada", "Não tenho nada a oferecer". No início da terapia, seu pensamento estava repleto de humilhações sobre si mesma. E tiveram alguns momentos extremamente dolorosos na terapia quando sua autocrítica chegou ao ponto de sentir ódio de si mesma. Nesses momentos ela experenciou um sentimento de si como "uma pessoa vil e nojenta".

A armadilha de Defectividade de Alison faz com que ela fique muito vulnerável em relacionamentos. A outra pessoa tem muito poder para magoá-la. Ela não consegue se proteger ou se defender. Eliot está no extremo oposto do espectro. Ele tem a qualidade da *invulnerabilidade*. Ninguém pode atingi-lo. Ele desenvolveu o estilo de enfrentamento do contra-ataque de forma tão efetiva que a maioria das pessoas jamais suspeitaria. Na verdade, o próprio Eliot está em boa parte inconsciente de seus próprios sentimentos de vergonha.

Eliot é um exemplo de um narcisista frágil. Um narcisista é uma pessoa que sofre de falta de empatia, culpa os outros por seus problemas e tem um forte senso de *merecimento*. Pessoas como Eliot desenvolveram o narcisismo para lutar contra seus sentimentos íntimos de que ninguém jamais iria amá-los ou respeitá-los. É

como se eles estivessem dizendo para o mundo: "Eu serei tão exigente, agirei de maneira tão superior e me tornarei tão especial que você jamais será capaz de me ignorar ou me criticar novamente." (Este é um exemplo do estilo de enfrentamento de Contra-ataque que descrevemos no capítulo 4. Você pode ler mais sobre narcisismo e como ele pode ser modificado no capítulo sobre Merecimento.)

Narcisistas se manterão apegados ao seu padrão autocentrado a praticamente qualquer custo. Eliot estava assistindo seu casamento com uma mulher que amava profundamente se desintegrar e ainda assim era incapaz de admitir que ele tinha problemas. Ele preferia perder tudo a assumir o risco de se colocar vulnerável. Esse é frequentemente o caso. Até que estejam realmente contra a parede, narcisistas não mudarão. Assim como com Eliot, a ameaça de abandono é uma das coisas que pode eventualmente motivar um narcisista a mudança.

MARIA: *Não importa o quanto ele me magoe, não importa quanta dor eu esteja sentindo, isso não faz a menor diferença. Eu poderia chorar milhares de lágrimas e ele continuaria vendo aquela mulher. Foi apenas quando ele percebeu que eu realmente o deixaria que ele concordou em parar de vê-la.*

Tanto Eliot quanto Maria tem a armadilha de vida da Defectividade. Ele contra-ataca seu sentimento de vergonha íntimo/fundamental através do narcisismo, enquanto ela se rende ao seu senso de falta de valor. Ele a rejeita e ela é a vítima da rejeição. Juntos eles reeditam seu drama original de rejeição de seus pais.

Se você tem a armadilha da Defectividade, você provavelmente se encontra em algum lugar entre os extremos representados por Alison e Eliot. Talvez você se permita ficar relativamente vulnerável em algumas situações mas não em outras. Nós temos muitos pacientes assim. Eles chegam muito ansiosos para falar sobre suas vidas, mas quando certos pontos vem a tona, eles fogem do assunto. Esses pontos os fazem se sentir envergonhados ou falhos.

É relativamente incomum para os pacientes que eles cheguem conscientes de seu sentimento de defectividade. A maioria disfarça ou evita esses sentimentos de alguma forma porque é muito doloroso experimentar a extraordinária raiva e a vergonha ligadas à essa armadilha de vida. Sem se dar conta disso, as pessoas se esforçam para se manterem inconscientes de seus sentimentos de vergonha. Eles buscam a terapia se queixando de outras coisas como problemas de relacionamento e depressão.

Você pode experimentar uma infelicidade crônica e vaga sem ser capaz de explicar o porquê. Você não imagina que sua depressão possa ser uma consequência de sua visão negativa sobre si mesmo. Sentir-se sem valor e com raiva de si mesmo é uma boa parte da depressão. Você pode sentir que tem estado deprimido a sua vida inteira – uma espécie de depressão sutil escondida nos bastidores.

Se sua estratégia de enfrentamento principal for a Fuga, você pode ter desenvolvido adições ou compulsões. Álcool, drogas, excesso de trabalho e compulsão alimentar são todas formas de se anestesiar para evitar a dor de se sentir sem valor.

AS ORIGENS DA ARMADILHA DE VIDA DA DEFECTIVIDADE
1. Alguém na sua família era extremamente crítico, exigente ou punitivo com você. Você foi repetidamente criticado ou punido pela sua aparência física, seu comportamento ou pelo que dizia. 2. Você foi levado a se sentir como uma decepção por seu pai ou sua mãe. 3. Você foi rejeitado ou não amado por um ou ambos os seus pais. 4. Você foi abusado sexual, física ou emocionalmente por algum membro da família. 5. Você foi culpado todas as vezes que alguma coisa de errado acontecia na sua família. 6. Seus pais te disseram repetidamente que você era mau, sem valor ou que não prestava para nada.

7. Você era sempre comparado de maneira desfavorável com seus irmãos ou eles tinham preferência sobre você.
8. Um dos seus pais deixou a casa e você se culpou por isso.

A armadilha da Defectividade se origina do sentimento de não ser *amado* ou *respeitado* quando criança. Você foi repetidamente rejeitado ou criticado por um ou ambos os pais.

ALISON: *Uma vez eu li esse livro que dizia que o objetivo da vida de uma mulher era inspirar amor. Isso sempre me atingiu porque era tudo o que eu era incapaz de fazer: inspirar amor.*

A defectividade é um sentimento global. É o senso de não ser merecedor de amor. Você se sente tão falho ou inadequado que mesmo seus pais não conseguiram te amar ou valorizar por quem você era.

Você muito provavelmente sentiu que seus pais estavam certos por te criticarem, desvalorizarem, rejeitarem ou não te darem amor. Você sentiu que você merecia isso. Como criança você se sentia culpado por isso. Tudo aconteceu porque você era sem valor, inadequado, falho e imperfeito demais. Por essa razão você provavelmente não sentiu raiva pela forma como foi tratado. Ao contrário, você se sentia envergonhado e triste.

A armadilha de vida de Alison é em boa parte resultado do criticismo de seu pai. Ele deixou claro desde muito cedo que ela era uma decepção.

ALISON: *Eu não era o que ele desejava de forma alguma, realmente. Eu sentia que tudo em mim estava errado. Nós costumávamos sentar à mesa de jantar e quando eu ficava quieta ele me criticava por não conversar; quando eu falava, ele me dizia o quanto eu era cansativa.*

Ela *incorporou* o criticismo de seu pai. A visão que seu pai tinha a seu respeito se tornou sua própria visão de si mesma.

ALISON: *Eu continuo pensando por que Matthew iria querer se casar comigo? Eu não tenho nada a oferecer. Sou tão imatura. Eu simplesmente não tenho nenhuma característica que mantenha um homem interessado. Eu não sou particularmente especial de maneira alguma. Minha aparência é medíocre, minha mente é medíocre. Eu não tenho uma grande personalidade.*

TERAPEUTA: *De quem é essa voz? De quem é essa voz na sua cabeça que está dizendo todas essas coisas?*

ALISON: *Bem, é do Eric. Meu ex-namorado.*

TERAPEUTA: *E de mais alguém?*

ALISON: (pausa) *É a voz do meu pai.*

Como Alison, você internalizou a voz de seu pai (ou mãe) crítico e isso se tornou parte de você. De certo modo, a voz de seu pai/mãe crítico é a sua armadilha de vida – essa voz que constantemente te critica, pune e rejeita em sua mente.

A vergonha pode ter dominado a sua infância. A cada vez que suas falhas eram expostas, você se sentia envergonhado. Essa vergonha fere profundamente. Nada tinha a ver com coisas superficiais, mas efetivamente com quem você era.

ALISON: *Eu me lembro quando era uma adolescente. Uma vez eu gastei a tarde inteira lendo sobre um evento político, acho que era sobre o Watergate, para que eu pudesse conversar no jantar. E quando eu abri minha boca, ele disse: "Isso é tudo o que você tem a dizer sobre o assunto?"*

TERAPEUTA: *O que você sentiu?*

ALISON: *Me senti tão envergonhada por ter tentado ser interessante e ter falhado tão absurdamente nisso.*

TERAPEUTA: *Sim, como se você tivesse sido exposta querendo ser algo que você nunca poderia ser.*

ALISON: *E o que seria isso?*

TERAPEUTA: *Amada* por ele.

Podemos nos perguntar por que o pai de Alison era tão frio e rejeitador. Uma forte possibilidade é que ele próprio teria a armadilha de vida da Defectividade. No entanto, lidava com ela através do Contra-ataque. Ele se sentia melhor colocando Alison para baixo e fazendo-a sentir que ela era a defeituosa/imperfeita. Ele a transformou em bode expiatório. Talvez ele tenha visto em Alison um reflexo de sua própria defectividade. Percebemos que esse é o caso frequentemente. Muitas vezes parece que os próprios pais tem problemas com defectividade e que passam adiante para seus filhos. Desse modo a armadilha é passada através de gerações.

Pais que costumam "estimular" a armadilha da Defectividade são geralmente punitivos e críticos. Também pode ocorrer abuso físico, emocional ou sexual. Defectividade e Abuso frequentemente ocorrem juntos. Ainda que seja possível para uma criança que foi abusada sentir que foi injusto e ficar com raiva sem se sentir defeituosa, esse raramente é o caso. Muito mais comum, a criança se sente responsável. Ela sente culpa e vergonha.

Muitas crianças encontram alguma forma de disfarçar seus sentimentos de defectividade. É assim que a armadilha de vida começa a se misturar com o Merecimento e os Limites Prejudicados. Muitas pessoas que cresceram se sentindo criticadas e imperfeitas *compensam* tentando parecer superiores em alguma área. Elas se impõe padrões elevados e buscam o sucesso e status. Elas podem parecer arrogantes. Com dinheiro e reconhecimento, elas tentam acalmar esse sentimento íntimo de defectividade.

Foi isso que aconteceu com Eliot. Superficialmente, ele parece muito bem sucedido. É proprietário de uma famosa casa noturna frequentada por artistas. A cada noite ele circula pela boate concedendo favores para pessoas importantes. Ele

decide quem consegue uma mesa, quem tem direito a bebidas de cortesia, quem ganha um convite para a área vip. Ele conta estórias com orgulho óbvio sobre negar favores especiais para celebridades. No entanto, o sentimento de defectividade ainda está presente intimamente.

ELIOT: *Apenas uma pessoa conseguiu me fazer sofrer em minha boate. Foi (uma celebridade). Ele andava empinado, como se tivesse comprado a casa noturna e eu decidi colocá-lo em seu lugar. Eu mostrei a ele a sua mesa realmente medíocre. Conforme eu andava, olhava para ele e ele estava me olhando daquela forma. Cara, era um olhar fulminante.*

TERAPEUTA: *O que você sentiu naquele momento?*

ELIOT: *Eu senti como se ele pudesse enxergar através de mim. Como se eu não o conseguisse enganar nem um pouco. Como se eu fosse um impostor.*

A sensação de que tudo pode desmoronar está sempre acompanhando Eliot. Essa é a fragilidade do narcisismo. Sua *personagem* pode desmoronar e expor subitamente a pessoa sem valor que ele acredita que é verdadeiramente.

Ambos os pais de Eliot eram consistentemente críticos e exigentes. O que tornou tudo ainda mais difícil é que eles adoravam seu irmão mais velho.

ELIOT: *Meu problema era que meu irmão era difícil de acompanhar. Ele tinha uma aparência melhor, era mais esperto e engraçado. E ele me tratava como lixo. Exatamente como meus pais faziam. Ele implicava comigo e meus pais riam. Ele sempre teve tudo de melhor e eu ficava com a roupa "herdada" dele. Bem, hoje ele não tem o melhor. Eu é que tenho e ele não é nada.*

A Defectividade é frequentemente formada através de comparações com um irmão favorecido. Irmãos mais velhos normalmente alimentam essa armadilha de vida. É muito fácil para eles serem melhores em tudo porque são mais velhos. Eles

são mais espertos, rápidos, fortes ou mais competentes. Irmãos mais velhos são normalmente críticos quanto aos mais novos, menos talentosos.

Humilhação foi um tema importante na infância de Eliot. Muitas vezes suas deficiências foram ridicularizadas.

ELIOT: *Eu me lembro de uma vez que meu pai ia levar a mim e a meu irmão a um jogo. Então meu irmão ficou doente e não poderia ir. No dia em que estávamos programados para ir, eu me arrumei e fiquei sentado à porta. Eu estava muito contente. Meu pai apareceu, olhou para mim e me perguntou aonde eu pensava que iria. Eu respondi que ao jogo e ele disse que teria que ser louco para enfrentar todo o caminho até o jogo só por causa dele.*

Eu nunca deixei ele saber que eu jamais iria querer alguma coisa dele novamente.

Eliot aprendeu a esconder seus verdadeiros pensamentos e sentimentos. Seu verdadeiro eu se tornou secreto, conhecido apenas para ele próprio. Dessa forma, ele se sentiria menos vulnerável. Ele podia manter um senso de orgulho. Era muito perigoso se deixar revelar. Qualquer coisa que ele tenha oferecido foi recebido com crítica. Revelar a si mesmo significava o risco de se expor à vergonha e a pior vergonha era a de ser exposto desejando ser amado.

Pagamos um preço alto por enterrar nosso verdadeiro eu como Eliot o fez. É uma grande perda, como uma morte. Espontaneidade, alegria, confiança e intimidade são perdidos e substituídos por uma concha, uma casca de proteção. A pessoa constrói um falso "eu". O falso eu é mais resistente, menos facilmente ferido. Mas não importa quão forte seja o exterior, bem no íntimo existe a dor por ter perdido o verdadeiro eu.

A vantagem de construir essa casca protetora é que você frequentemente se sente melhor no dia a dia. Pelo menos aparentemente, você parece estar levando muito bem. Mas isso é uma ilusão. Por dentro você ainda se sente defeituoso e não amado. O problema com a casca é que você nunca aborda o assunto principal. Um

verdadeiro eu que permanece escondido não pode se curar. Você precisa parar de alimentar uma ilusão e começar a se direcionar a verdadeira questão.

É muito importante destacar que a armadilha de vida da Defectividade dificilmente está baseada em um defeito verdadeiro. Mesmo pessoas que tem uma séria deficiência física ou mental não necessariamente desenvolvem essa armadilha. O fator crucial não é a presença de uma deficiência ou imperfeição mas especialmente o modo como seus pais e outros membros importantes da sua família te fazem sentir a respeito de si mesmo. Se você se sente amado, valorizado e respeitado por seus familiares – independente das suas virtudes ou fraquezas reais – você certamente não se sentirá desvalorizado, envergonhado ou defeituoso.

SINAIS DE PERIGO NOS RELACIONAMENTOS	
1.	Você evita completamente se relacionar/namorar.
2.	Você tende a ter uma série de relacionamentos breves e intensos ou vários simultaneamente.
3.	Você se sente atraído por parceiros que são críticos a seu respeito e que te colocam para baixo o tempo todo.
4.	Você se sente atraído por parceiros que são física ou emocionalmente abusivos com você.
5.	Você se sente especialmente atraído por pessoas que não estão interessadas em você, na expectativa de que você conquiste seu amor.
6.	Você só se sente interessado pelas pessoas mais atraentes e desejadas, mesmo quando é evidente que você não será capaz de interessar a elas.
7.	Você se sente mais à vontade com parceiros que não desejam conhecer você mais profundamente.
8.	Você só se relaciona ou namora com pessoas que você sinta que são inferiores a você e que portanto você não ama realmente.
9.	Você se atrai por parceiros que são incapazes de se comprometer com você ou passar tempo com você de forma estável, regular. Eles podem ser casados, insistir em sair com outras pessoas simultaneamente, viajar regularmente ou

morar em outra cidade.

10. Você entra em relacionamentos nos quais você coloca para baixo, abusa ou negligencia seus parceiros.

Você pode lidar com sua armadilha de Defectividade evitando inteiramente relacionamentos de longo prazo ou íntimos. Você pode não ter relacionamento algum, apenas relacionamentos curtos ou múltiplos relacionamentos. Evitando compromissos de longo prazo, você se assegura que ninguém irá se aproximar o suficiente para ver suas falhas íntimas.

Outra forma de você evitar intimidade seria se envolver com alguém que igualmente não deseja se tornar íntimo. Ainda que vocês estejam namorando, conduzem "vidas paralelas" de modo que nunca se aproximam o bastante (para se tornarem íntimos).

Eliot teve uma série de casos extraconjugais durante seu casamento; ele estava sempre envolvido com pelo menos uma mulher, às vezes duas. Contudo, uma vez ele encontrou uma mulher que o fez pensar que poderia vir a amá-la. Curiosamente, ele nunca a chamou para um encontro. Como Eliot, você pode evitar sair com pessoas que realmente interessem a você. Você namora somente com pessoas que você sabe que jamais poderia amar.

Você pode ter um relacionamento com uma pessoa que more distante ou que viaje com muita frequência. Você só pode encontrar com a pessoa aos finais de semana. Existem muitas formas para que você possa se relacionar evitando o contato íntimo que teme.

Alison deseja mais que Eliot se tornar íntima de alguém; ela se envolve com homens e se apaixona. Mas ela se sente mais atraída por homens que são críticos ou a rejeitam. Seu ex-namorado era assim. Ela permaneceu com ele durante anos, mesmo ele se comportando de modo desagradável e arrogante o tempo todo.

Muitas pessoas que entram em relacionamentos masoquistas – nos quais aceitam ser muito mal tratadas – tem a armadilha de vida da Defectividade. Elas

basicamente acreditam que isso é tudo o que elas merecem. Quando perguntamos para Alison porque ela ficou com seu ex-namorado por tanto tempo, ela respondeu, "Eu sentia que eu tinha sorte por ter alguém que quisesse ficar comigo de qualquer forma".

Se você tem a armadilha de vida da Defectividade, tenha cuidado quando sentir uma forte química por alguém. Você provavelmente se sentirá mais fortemente atraído por parceiros que o critiquem ou rejeitem. Eles reforçam seus sentimentos de defectividade. Parceiros críticos parecem *familiares* porque relembram seu ambiente de infância. Nós recomendamos intensamente que você pare de namorar parceiros que não te tratem bem ao invés de tentar vencê-los e ganhar o seu amor.

ARMADILHAS DE VIDA DA DEFECTIVIDADE	
1.	Você se torna bastante crítico de seu parceiro quando se sente aceito e seus sentimentos românticos desaparecem. Você então age de forma exigente e crítica.
2.	Você esconde seu verdadeiro eu então nunca sente realmente que seu parceiro o conhece.
3.	Você é ciumento e possessivo sobre seu parceiro.
4.	Você constantemente se compara negativamente com outras pessoas e se sente invejoso e inadequado.
5.	Você constantemente precisa ou exige reasseguramento de que seu parceiro ainda valoriza você.
6.	Você se coloca para baixo em comparação com seu parceiro.
7.	Você permite que seu parceiro te critique, te coloque para baixo ou te maltrate.
8.	Você tem dificuldade para aceitar uma crítica válida; tornando-se defensivo ou hostil.
9.	Você é extremante crítico com seus filhos.
10.	Você se sente como um impostor quando tem sucesso. Você se sente

extremamente ansioso de que você não consiga manter seu sucesso.

11. Você fica profundamente desanimado ou deprimido diante de contratempos profissionais ou rejeições nos relacionamentos.
12. Você se sente extremamente nervoso quando fala em público.

Se você realmente forma uma relação com um parceiro que te ame e que você poderia amar, existem muitas formas com as quais você pode alimentar sua armadilha de vida da Defectividade.

Seu nível de criticismo pode ser um problema sério. Se você é narcisista, você pode se sentir mais confortável com um parceiro que você possa avalie como mais fraco. Assim você não precisa se preocupar tanto sobre ser abandonado, julgado ou rejeitado. Eliot ilustra esse padrão no casamento com Maria:

MARIA: *Eliot critica tudo o que eu faço. Quando estou com ele, sinto como se eu estivesse sempre fazendo algo errado.*

Em suas sessões sozinho conosco, Eliot contava diversas vezes suas proezas sexuais. E conforme descrevia cada mulher, sempre havia algo errado. Uma tinha algo errado na textura do cabelo, outra tinha pernas muito curtas, uma terceira tinha um trabalho muito subserviente. Na realidade, Eliot tinha especificações exatas para o que seria a mulher ideal.

TERAPEUTA: *O que é que você espera de um relacionamento?*

ELIOT: *O que eu mais quero é uma mulher com cabelos louros, alta, mas não muito alta, pele bronzeada. Magra e atlética. Seios não tão grandes. Quero que ela se vista de modo formal, elegante. Você sabe, aquele visual "clean". Quero que ela seja bem sucedida, mas não demais. Não mais bem sucedida do que eu (risos).*

TERAPEUTA: *Você já a encontrou alguma vez?*

ELIOT: *Não passei nem perto.*

Eliot critica suas parceiras por não atingirem suas especificações. Dessa forma, ele pouco se importa com o modo como elas se sentem a seu respeito. Se você tem a armadilha de vida da Defectividade, você também pode tentar desvalorizar seus parceiros. Você acredita que um parceiro verdadeiramente desejável verá suas falhas e no final o rejeitará.

A pessoa que Eliot mais critica é a que ele mais ama – sua esposa Maria. Na verdade, a veemência com que a critica é um dos sinais de seu amor por ela. Quando Eliot sente seu amor por ela, isso aumenta o valor dela e quase de modo reflexivo ele a ataca.

Você pode sentir que qualquer pessoa que possa amar você deve ter pouco valor de qualquer forma. "Eu nunca iria querer pertencer a um clube que me aceitasse como membro". É como se por amar você seu parceiro tivesse alguma coisa errada com ele.

ELIOT: *Cada um dos meus relacionamentos é uma conquista para mim. Eu fico tão excitado com a busca, mas quando finalmente a conquisto, perco o interesse.*

TERAPEUTA: *Em que momento você considera que a conquistou?*

ELIOT: (pausa) *Eu acho que é quando ela começa a se importar comigo.*

Relacionamentos românticos são os mais íntimos, então o seu falso eu entra em ação. Como Alison diz, "Eu sempre me sinto como se estivesse encenando com Matthew". O fracasso em ser espontâneo é um padrão comum nessa armadilha de vida. Você acredita que apenas o seu falso eu é digno de amor. Escondendo o seu eu verdadeiro, você nunca acredita que seu parceiro realmente ame quem você é. Por não estar completamente aberto, você reforça sua sensação de que o verdadeiro eu é vergonhoso e indigno de ser amado. Seu maior temor pode ser o de ficar exposto: que eventualmente seu parceiro veja através de suas atitudes a pessoa falha que você é no fundo.

ALISON: *Eu simplesmente sei que me casarei com ele e um dia ele vai virar e me dizer que foi tudo um erro, que ele não me amava realmente. Eu realmente não entendo porque ele ainda não fez isso. Mas ele certamente fará algum dia.*

TERAPEUTA: *E você está só aguardando.*

ALISON: *Sim, é só uma questão de tempo.*

Você pode inclusive, como Alison, considerar terminar a relação. A situação fica tão carregada de ansiedade que você sente que não pode mais suportar.

Inveja e ciúmes são quase sempre facetas da armadilha de vida da Defectividade. Você está sempre se comparando desfavoravelmente com outras pessoas.

ALISON: *Para onde quer que a gente saia, como um bar ou uma festa, eu sempre sinto como se ele quisesse estar com outras mulheres mais do que comigo. Ele me diz que sou maluca e de certa forma acho mesmo que sou. Quero dizer, ele não flerta ou dá em cima de ninguém. O problema é que começo a pensar que as outras mulheres são mais bonitas ou mais atraentes ou mais interessantes. Eu iria preferir estar com elas se fosse ele. Se ele conversa com alguma mulher então, aí eu fico arrasada.*

Alison idealiza as outras mulheres e exagera suas próprias falhas. Quando ela faz comparações, é difícil para ela ganhar. Ela gasta muito de seu tempo sentindo que outras mulheres são mais desejáveis que ela.

Para se reassegurar que Matthew ainda se importa, Alison cobre ele com perguntas: "Você quer estar com ela, não quer? Você não acha que aquela garota é mais bonita que eu?" Ela fica "em cima" de Matthew, com medo de deixá-lo sozinho. Suas tentativas de isolá-lo de suas rivais normalmente produzem efeitos negativos. Ela se mostra mais carente e insegura, o que afasta Matthew. Isso tende a diminuir seu valor diante de seus olhos.

Matthew descreveu esse processo em uma de nossas sessões de casal.

MATTHEW: *Outra noite nós saímos para dançar com meu amigo Kevin e sua nova namorada, Elyssa. Alison ficou completamente mal-humorada e começou a dizer que eu preferiria estar com Elyssa. Sem motivo algum. Foi um verdadeiro entrave.*

Eu realmente amo Alison, mas não quero estar com uma pessoa com quem não posso nem ir ao banheiro por cinco minutos sem ser acusado de estar tentando paquerar alguém.

Você pode não ser tão óbvio(a) quanto Alison. Como Eliot, você pode ter aprendido a esconder seus sentimentos de ciúmes, mas por dentro você provavelmente sente como eles: que o mundo está repleto de concorrentes mais interessantes atrás de seu parceiro.

Você também pode ter dificuldade de tolerar a crítica. Você é provavelmente hipersensível a isso. Mesmo uma crítica muito sutil é capaz de fazer você sentir uma enorme vergonha. Você pode negar veementemente que tenha feito qualquer coisa errada ou colocar para baixo a pessoa que está te criticando. Isso ocorre porque reconhecer qualquer falha é mergulhar em uma inundação de sentimentos dolorosos ligados à Defectividade. Então você se protege negando qualquer falha, engano ou erro. Sua defensividade e inabilidade de receber críticas pode ser um sério problema.

Como já observamos, você tem uma tendência a sentir mais química com parceiros que ativem sua armadilha de Defectividade. Por outro lado você tende a sentir entediado com pessoas que realmente te tratem bem. Esse é o seu paradoxo: você quer tanto o amor, mas quanto mais o seu parceiro te dá amor, menos você se sente atraído por ele. Isso era exatamente o que acontecia com Eliot e Maria.

ELIOT: *Quanto nos vimos pela primeira vez, eu estava completamente apaixonado por ela. Eu realmente pensei que ela era tudo o que eu queria e eu nunca mais iria precisar de outra pessoa. Mas depois que nos casamos, eu simplesmente perdi isso que eu sentia por ela. Eu parei de querer dormir com ela. Nós não dormimos juntos há mais de um ano.*

Você tem a maior química em situações que reforçam sua defectividade. Isso é consistente com a sua autoimagem. De alguma forma é estranho ter alguém que você valoriza, valorizando você.

Esses são os dois lados da balança para você. Em um extremo você tem uma pessoa que você deseja imensamente. Você se sente por baixo. A química é intensa e o medo também. No outro extremo, você tem uma pessoa que o ama e o aceita. Você sente menos medo, mas logo você desvaloriza seu parceiro e perde a química.

A Defectividade pode estar presente em outras relações íntimas também. Um risco que mencionamos anteriormente é que você pode tentar acalmar seus próprios sentimentos de vergonha se tornando crítico e rejeitador com seus filhos. Você faz com eles o que fizeram com você. Você os faz de bodes expiatórios. Eles são vulneráveis e inocentes e não podem frear você.

MARIA: *Eliot implica com as crianças o tempo todo. Ele aponta qualquer mínima falha possível. Qualquer coisa mínima. Ele não faz ideia do quanto isso machuca eles.*

Colocar seus filhos para baixo o faz se sentir melhor sobre si mesmo, pelo menos temporariamente.

Muitas pessoas que atingem o sucesso rapidamente e depois se tornam autodestrutivas (por exemplo, através de drogas ou álcool) tem no fundo a armadilha de vida da Defectividade. Isso normalmente acontece com celebridades, artistas e empresários: o sucesso é tão discrepante daquilo que eles realmente sentem que se tornam incapazes de mantê-lo. A pressão por manter o sucesso quando eles se sentem tão mal sobre si mesmos se torna opressivo e muitos não resistem.

Se você usa o sucesso em sua carreira para mascarar ou compensar os sentimentos de defectividade, então sua sensação de bem-estar pode ser bastante frágil. Seu senso amplo de valor se torna dependente de seu sucesso. Qualquer pequena redução ou fracasso pode ser suficiente para te deixar nervoso. Se algo grave acontece – se você é demitido, vai à falência, tem um revés nos negócios ou é

esnobado por um superior – isso te joga de volta àquele sentimento de vergonha. Você pode funcionar somente nos extremos: ou você está bem-sucedido e se sente maravilhoso a respeito de si próprio ou você falha e sucumbe profundamente aos sentimentos de falta de valor.

Trabalhos que requeiram falar em público podem ser um problema em particular para você. Você se sente exposto. Ansiedade de falar em público é particularmente comum entre pessoas com armadilha da Defectividade. A sensação é que de alguma maneira as pessoas conseguirão ver através de você. Talvez, por meio de seus sintomas de ansiedade – sudorese, tremores ou voz embargada – eles vão perceber sua defectividade.

MUDANDO SUA ARMADILHA DE VIDA DA DEFECTIVIDADE
1. Compreenda seus sentimentos de defectividade e vergonha da infância. Sinta a criança ferida/machucada dentro de você.
2. Liste sinais de que você pode estar lidando com a Defectividade através de Fuga ou Contra-ataque (por exemplo, evitando ou compensando).
3. Tente parar com esses comportamentos direcionados à Fuga e ao Contra-ataque.
4. Monitore seus sentimentos de defectividade e vergonha.
5. Liste os homens/mulheres que tem te atraído mais e aqueles que o atraíram menos.
6. Liste seus defeitos e qualidades/habilidades de infância e adolescência. Depois liste os atuais.
7. Avalie a gravidade de seus atuais defeitos.
8. Comece um programa de mudança de seus defeitos que são modificáveis.
9. Escreva uma carta para seu(s) pai/mãe crítico(s).
10. Escreva um cartão lembrete para você.
11. Tente ser mais verdadeiro nos relacionamentos mais próximos.
12. Aceite amor de pessoas próximas a você.
13. Pare de permitir que pessoas te tratem mal.

14. Se você está em um relacionamento onde você é o parceiro crítico, tente parar de colocar seu companheiro para baixo. Faça o mesmo com outros relacionamentos próximos.

1. Compreenda seus sentimentos de defectividade e vergonha da infância. Sinta a criança ferida/machucada dentro de você. O primeiro passo é reviver seus sentimentos remotos de defectividade e vergonha. De onde se originou a armadilha de vida? Quem te criticava e envergonhava você? Quem te fez sentir inválido e indigno de amor? Foi sua mãe? Seu pai? Irmão? Irmã? A resposta certamente se encontra na vida de sua família de origem.

Tente relembrar o máximo possível determinados eventos. Você pode utilizar fotografias para ajudá-lo. Você pode retornar a locais familiares de sua infância e pode utilizar a imaginação para isso também.

Quando você tiver algum tempo para si, sente-se em uma poltrona confortável em um quarto com pouca luz. Feche seus olhos e deixe que imagens da sua infância venham. Não as force. Apenas deixe que venham para a superfície da sua mente. Se você precisa de um lugar para começar, comece de alguma experiência de sua vida atual que desperte um sentimento de defectividade.

ALISON: *Eu me lembro quando era pequena, talvez por volta dos sete anos, meu tio colocou uma joia de $50.000 em meu nome. Obviamente, ele fez aquilo para minha mãe, mas de alguma forma naquela ocasião eu fiquei confusa e pensei que ele fez aquilo por mim. Porque ele gostava de mim ou coisa assim. Eu me lembro de ter ficado realmente envergonhada de vê-lo depois que eu descobri a verdade.*

TERAPEUTA: *Você consegue fazer uma imagem disso?*

ALISON: *(fecha os olhos) Eu me vejo em meu quarto. Estou me vestindo. Minha mãe tinha acabado de dizer que iríamos à casa de meu tio. Estou me vestindo cuidadosamente. Quero aparecer bonita para meu tio.*

Quando finalmente saio, pergunto a meu pai como eu estou. Ele me diz que seria melhor eu me desarrumar, eu não vou à casa do meu tio. Ele e minha mãe vão sem mim. Ele diz que é exatamente o que meu tio quer, nenhuma criança choramingando por lá.

Fico com raiva e digo a ele que meu tio quer me ver sim ou então porque ele me daria tanto dinheiro?

Meu pai ri, dizendo que eu realmente pensava que o presente tinha alguma coisa a ver comigo.

TERAPEUTA: *Como você se sente?*

ALISON: *Me sinto daquele mesmo jeito. Exposta. De repente eu descubro que o presente não era realmente para mim. Estou embaraçada por ter me arrumado toda e o presente não ser realmente para mim. Estou em pé no corredor e me sinto tão exposta. Estou tentando intensamente não chorar.*

Queremos que você sinta aquela criança que queria amor, mas em vez disso foi desaprovada e rejeitada. Se imagine como uma criança desejando aquelas coisas. E visualize as pessoas que você ama negando-as a você. Se permita reviver aquela dor original.

Traga seu adulto para a imagem e conforte aquela criança na imagem. Conforto, amor, elogio e apoio podem curar a vergonha.

ALISON: *Entro na cena. Pego na mão daquela pequena menina e levo ela para longe do seu pai. Vamos para fora da casa e para longe dali. Coloco ela no meu colo, balanço e dou um beijo. Digo a ela que a amo, que ficará tudo bem e que se ela quiser chorar tudo bem.*

Faça a ligação entre esses sentimentos iniciais com sua armadilha de vida da Defectividade atual. Você consegue sentir a criança vulnerável que queria aprovação e validação?

2. *Liste sinais de que você pode estar lidando com a Defectividade através de Fuga ou Contra-ataque (por exemplo, evitando ou compensando).* Você é hipercrítico com outras pessoas? Você age de forma defensiva quando criticado? Você desvaloriza as pessoas que ama? Você dá muita ênfase a status ou sucesso? Você tenta impressionar as pessoas? Você pede reasseguramento incessantemente? Essas são formas como você contra-ataca ou supercompensa.

Você abusa de álcool e drogas? Você come ou trabalha compulsivamente? Você evita se aproximar das pessoas? Você é muito fechado à ideia de discutir sentimentos pessoais? Você fica hipervigilante sobre a possibilidade de rejeição? Essas são as formas pelas quais você foge ou evita.

Torne explícitas as formas como você Foge ou Contra-ataca para lidar com seus sentimentos de defectividade. Fique atento e anote-as.

3. *Tente parar com esses comportamentos direcionados à Fuga e ao Contra-ataque.* Isso vai permitir que seus sentimentos de defectividade apareçam mais prontamente. Você não pode lidar com sua armadilha de vida até que você esteja efetivamente em contato com ela.

Por exemplo, você pode colocar muita ênfase no sucesso como uma forma de compensar seus sentimentos de menos valia. Você tenta desconfirmar sua defectividade provando que você tem valor. Mas o problema é que você exagera. Isso se torna seu foco principal e sua vida passa a girar em torno do sucesso. Eliot representa esse padrão:

ELIOT: *Eu sempre sustento que o principal motivo pelo qual não passo mais tempo com a minha família é tempo. Eu não tenho o tempo. Eu estou na boate de 11 da manhã até as 3 ou 4 da manhã do dia seguinte pelo menos cinco vezes na semana.*

MARIA: *E ele passa os dias em que fica em casa se recuperando. Ele realmente não deseja fazer muito além de se deitar na cama e assistir televisão.*

TERAPEUTA: *Tudo o que você faz é trabalhar ou se recuperar do trabalho.*

A vida de Eliot é devotada a conquistar sucesso e status. Ele faz isso para impressionar as pessoas. Quando ele está com uma mulher, é só sobre isso que ele fala. Essa é a sua forma de provar que ele é digno de ser amado. O resultado final, no entanto, é que ele tem status e sucesso, mas ele ainda não tem amor. Ele procura por amor, mas se fixa na admiração. Seu sucesso nunca toca em seu sentimento central de defectividade. Ele apenas provê um alívio temporário.

Sucesso e status normalmente se transformam em adições. Você tenta ter mais e mais, mas nunca consegue ter o suficiente para o fazer se sentir bem. O sucesso é um substituto sem "graça" de encontrar uma pessoa que verdadeiramente te conheça e te ame.

Do mesmo modo, se você está sempre correndo de seus sentimentos de defectividade – se você está sempre bebendo, evitando relacionamentos íntimos, ou escondendo seus verdadeiros pensamentos e sentimentos – sua armadilha de vida não pode mudar. Seus sentimentos de defectividade permanecem congelados.

Eliot evitou a intimidade com sua família de diversas formas. Nos dias em que estava em casa, ele fumava maconha e bebia cerveja. A maior parte do tempo, ficava isolado em seu quarto vendo televisão. Durante o jantar ficava se vangloriando de seu sucesso ou criticando seus filhos. Algumas noites inventava desculpas para poder sair e se encontrar com alguma de suas amantes.

Combinamos que ele pararia de tentar escapar dessas formas por um mês. Queremos que você faça o mesmo. Queremos que você pare de se engajar em padrões que o mantêm distante de enfrentar seus sentimentos de defectividade. Queremos que você entre em contato com seus sentimentos de defectividade de modo que a gente consiga começar a trabalhar com eles.

4. *Monitore seus sentimentos de defectividade e vergonha*. Observe as situações que disparam sua armadilha de vida. Fique atento. Liste as situações nas quais você se

sente defeituoso ou envergonhado. Esses sentimentos são dicas de que sua armadilha foi desencadeada. Aqui está a lista de Alison:

Situações que desencadeiam minha Defectividade	
1.	Sozinha no sábado a noite sem nada para fazer. Matthew está fora. Eu sinto que ninguém quer ficar comigo.
2.	Almoçando fora com minha melhor amiga Sarah. Eu sinto que ela é melhor do que eu – mais esperta, mais charmosa, mais interessante. Ao invés de falar sobre mim, eu me "apago".
3.	Falando com minha mãe ao telefone. Ela me pressiona por não conseguir ser capaz de fazer minha cabeça para me casar. Ela parece desesperada, como se eu não disser "sim" agora, ninguém nunca mais irá me pedir em casamento novamente.

Liste todas as formas de sua armadilha de vida se manifestar: quando você se sente inseguro, inadequado ou preocupado sobre ser rejeitado; quando você se compara com outras pessoas ou sente ciúmes; quando você se sente sensível à desfeitas ou defensivo sobre críticas; quando você se permite ser maltratado porque você acredita que não merece nada melhor. Liste todas as situações que desencadeiam a defectividade em você.

Temos consciência de que isso será trabalhoso. Todos nós gastamos considerável energia na vida tentando não sentir coisas dolorosas. Tente manter a esperança durante todo esse processo relembrando a si mesmo de que o reconhecimento desses sentimentos é o primeiro passo para superar um problema que tem te causando tanta infelicidade.

Além disso, escreva as queixas que seus parceiros tem feito sobre você. Veja se existem padrões. Você tem sido acusado repetidamente de ser ciumento, inseguro ou supersensível? Já te disseram que você precisa de muito reasseguramento ou de

que seus sentimentos são feridos muito facilmente. Essas reclamações podem prover importantes dicas sobre como você reforça sua armadilha de vida.

5. *Liste os homens/mulheres que tem te atraído mais e aqueles que o atraíram menos.* Queremos que você dê uma olhada na sua escolha de parceiros. Liste todos os parceiros amorosos que você já teve. Agrupe-os entre aqueles que o atraíram ou excitaram mais e aqueles que o atraíram menos. Compare os dois grupos. Você ficava mais entusiasmado por parceiros que eram mais críticos a seu respeito? Mais frios? Mais indiferentes ou ambivalentes em relação a você? Você fica mais atraído por parceiros enquanto não os conquista? Seu interesse diminui mais adiante? Você se sentiu entediado com parceiros que amavam você?

6. *Liste seus defeitos e qualidades/habilidades de infância e adolescência. Depois liste os atuais.* Queremos que você tenha uma visão mais objetiva de si mesmo. A visão que você tem agora não é objetiva. Ela está enviesada contra você. Seu estilo cognitivo consiste em exagerar suas falhas e descontar os aspectos positivos. Tenha uma abordagem mais científica. Liste seus defeitos e qualidades tanto quando você era criança e adolescente, quanto agora.

Aqui está a lista de Alison:

Qualidades quando criança e adolescente
1. Eu era inteligente. 2. Eu era sensível. 3. Eu era muito boa para as pessoas. 4. Eu cantava. 5. Eu tinha qualidades de liderança. (Eu fui líder de torcida e representante de turma no colégio)

6.	Eu era boa para meus irmão mais novos.
7.	Eu era popular com outras meninas.
	Defeitos quando criança ou adolescente
1.	É difícil para mim dizer quais eram os meus defeitos. Eu simplesmente não tinha muito a oferecer a ninguém. Ninguém queria realmente estar comigo. Eu sempre senti que havia algo em mim que as pessoas não gostavam. É alguma coisa sobre mim que outras pessoas podem perceber. Os meninos em particular não gostavam de mim. Quando eu era adolescente, nenhum menino me chamava para sair.

Foi interessante para Alison perceber quanta dificuldade ela teve para escrever essa lista.

ALISON: *É engraçado, mas escrever as partes positivas me fez ficar para baixo. Foi difícil dizer o que era bom em mim.*

TERAPEUTA: *É tão estranho para você.*

ALISON: *E escrever a parte negativa foi difícil também. A princípio, me surpreendeu não conseguir pensar em nenhum defeito. Mas depois eu me dei conta que não era uma coisa sobre mim. Era quem eu era.*

Alison teve uma experiência semelhante ao escrever a lista de suas qualidades e defeitos atuais. Ainda que não tenha sido fácil, ela foi capaz de enumerar uma série de qualidades positivas. Mas teve dificuldade em listar qualquer defeito significativo. Sua única evidência era que ela se sentia defeituosa.

Essas listas representam as evidências de que você é defeituoso versus as evidências de que você tem valor. Examine as evidências. Escrever essas listas

ajudou Alison a ver que que haviam coisas positivas sobre ela que ela tendia a descontar.

Você também pode recorrer à família e amigos para ajudarem a fazer suas listas. (Obviamente não peça a pessoas de sua família que ajudaram a construir a armadilha no passado). A princípio, Alison não conseguia identificar nenhuma qualidade positiva. Ela estava muito acostumada a não pensar desse jeito.

ALISON: *Você sabe, a cada qualidade positiva que as pessoas me falavam, minha primeira reação era de que eu sabia sobre aquilo, mas eu simplesmente não pensava que era muito importante. Quero dizer, Eu sei que sou uma boa pessoa, eu sei que haviam coisas boas a meu respeito. Eu simplesmente não pensava que isso importava em termos do meu valor como um todo.*

TERAPEUTA: *Você automaticamente desvaloriza tudo o que você faz bem.*

Quando você pensa em boas qualidades, não as minimize e as deixe fora da lista. Se as pessoas te dão um feedback positivo que você acha difícil de acreditar, inclua assim mesmo. Inclua tudo, sem julgar.

Escreva as características que são orientadas para o sucesso – qualidades que podem fazer parte de seu falso eu. E quando você perguntar as pessoas o que elas valorizam em você, esteja seguro para pedi-lo de modo específico. Não estabeleça comentários generalistas como "Você é ótimo" ou "Eu gosto de você". A menos que eles especifiquem o que eles gostam, você vai assumir que eles estão descrevendo apenas o seu falso eu e não você de verdade.

Você ficará surpreso em descobrir que as pessoas ficam felizes em te dar um *feedback*. Temos visto mudanças surpreendentes nos sentimentos dos pacientes sobre eles mesmos apenas por estarem dispostos a perguntar por *feedback* positivo de seus amigos e pessoas queridas.

7. *Avalie a gravidade de seus atuais defeitos*. Quando sua lista estiver finalizada, pergunte a si mesmo como você se sentiria a respeito de alguém que tivesse essas qualidades e defeitos. Tenha em mente que todo mundo tem falhas. Todos tem tanto qualidades boas quanto ruins.

ALISON: *Tenho que admitir que eu pensaria que essa seria uma boa pessoa. Talvez alguém que tem problemas com homens, mas uma pessoa boa. Mas eu ainda sinto que eu não sou boa. Quero dizer eu sei que sou boa pessoa, mas eu ainda sinto que não sou.*

Como Alison, você pode não se sentir melhor até esse momento. Mas nós queremos que você reconheça, intelectualmente pelo menos, que você é uma pessoa que tem valor. E queremos que você seja capaz de dizer porquê.

Revise sua lista de qualidades todos os dias. Tente não desqualificá-las mais. Desbaste sua armadilha de vida. Isso o ajudará a fazer uma transição gradual do conhecimento intelectual para a aceitação emocional.

8. *Comece um programa de mudança de seus defeitos que são modificáveis.* Quais de suas limitações poderiam ser modificadas por você? Muitas pessoas descobrem que seus defeitos são situacionais ou passíveis de modificação e não inerentes à personalidade ou imutáveis. Comece um programa para corrigir as limitações que você pode mudar.

Normalmente descobrimos que a lista de falhas de nossos pacientes são consequências da armadilha de vida e não causas. Ou seja, elas são manifestações da própria armadilha de vida. Tanto Alison como Eliot descobriram que boa parte de suas dificuldades são na verdade mecanismos que eles desenvolveram para lidar com seus sentimentos de defectividade.

Por exemplo, tentamos esmiuçar o defeito de Alison: “os meninos não gostam de mim” (que foi traduzido por “os homens não me consideram atraente” em sua lista adulta). Ela perguntou a alguns de seus amigos homens e eles confirmaram que

ela tinha certas características que poderiam ser pouco atraentes para os homens. Basicamente, ela demonstrava ser muito impaciente e muito insegura. Nós podíamos confirmar isso igualmente, baseado em seu relacionamento conosco. Porém, todos esses comportamentos eram governados pela armadilha de vida. Na verdade, Alison não conseguia listar um único defeito que fosse independente de sua armadilha. Claramente, sua defectividade refletia como ela tinha sido tratada como criança e não por nada do que ela era.

Uma vez que Alison se tornou consciente desses comportamentos orientados pela armadilha, ficou bem mais fácil para ela contê-los.

ALISON: *Quando estou com Matthew e me sinto totalmente carente e enciumada, digo a mim mesma que não ajudará em nada começar a incomodá-lo com isso. Digo a mim mesma que isso só irá me fazer sentir pior.*

TERAPEUTA: *Como isso te fará sentir?*

ALISON: *Fraca e sem valor. E ainda faz com que ele fique bravo comigo. Isso simplesmente não ajuda. Eu faço o mesmo quando estou no trabalho e sinto uma necessidade de ligar para ele para confirmar se ele ainda se importa. Me impeço de fazer isso. Me digo que isso não ajudará em nada. Me sinto muito melhor desde que parei de fazer essas ligações frenéticas.*

TERAPEUTA: *Então, se você não começa a agir como uma mulher carente, o que você faz no lugar?*

ALISON: *Converso comigo mesma. Digo a mim mesma que está tudo bem, ele me ama. Digo que sou merecedora de seu amor.*

TERAPEUTA: *Que bom, você conforta a si mesma.*

De modo semelhante, as falhas de Eliot eram em sua maioria formas de contra-atacar ou maneiras de supercompensar: sua crítica exagerada, sua necessidade de impressionar as pessoas, sua compulsão por trabalho, sua

infidelidade. Como dissemos anteriormente, Eliot concordou em parar com esses comportamentos por um mês.

ELIOT: *A melhor coisa é que me sinto mais relaxado e mais no controle. Especialmente no trabalho. Ninguém está me tirando mais do sério.*

TERAPEUTA: *É um sentimento de estar mais centrado.*

O mais difícil para Eliot era dispensar tempo com sua mulher e filhos sendo ele mesmo. Subitamente ele estava cara-a-cara com eles, sem "máscara".

ELIOT: *Eu me sinto nervoso perto deles. Como se eu praticamente não soubesse sobre o que falar. E me sinto envergonhado pelo modo como os tratei. Especialmente as crianças.*

TERAPEUTA: *O importante é que você os está tratando bem agora.*

ELIOT: *É verdade. Maria e as crianças parecem mais felizes.*

TERAPEUTA: *E quanto a você?*

ELIOT: *Sim. Até certo ponto eu estou mais feliz também. Como no outro dia, minha filha mais nova me abraçou e me deu um beijo. Isso me pegou de surpresa. Ela não fazia isso há muito tempo.*

9. *Escreva uma carta para seu(s) pai/mãe crítico(s)*. Queremos que você escreva cartas para os membros de sua família que o criticaram quando você era criança. Você não terá que enviar essas cartas para eles. Na verdade, você provavelmente não desejará enviar essas cartas. O importante é que você se sinta completamente livre para expressar seus sentimentos nas cartas. Queremos que você ventile a raiva e a tristeza em resposta às pessoas que te trataram mal. Queremos que você responda com firmeza e ousadia.

Diga a eles o que fizeram quando você era criança. Diga como se sente quando se é criticado e invalidado. Explique porque você não merecia ser tratado daquela forma. Enfatize suas qualidades que eles negligenciaram ou minimizaram.

Diga a eles como você gostaria que tivesse sido. Conte sobre o apoio e a aprovação que você precisava deles – o que teria significado para você e como isso teria modificado a sua vida. E fale o que espera deles hoje.

Não dê desculpas ou justificativas para esses membros da sua família ou racionalize seu criticismo. Você poderá fazer isso mais tarde, se assim desejar. A estrada para a cura é longa; no final, você poderá perdoá-los, quando você não se sentir mais defeituoso. Mas primeiramente você deverá se erguer em seu favor e ventilar os sentimentos que você ocultou.

Compreendemos que você pode ter um forte impulso para defender seus pais, mesmo que eles tenham sido os únicos que a te machucar. Você quer ver seus pais como boas pessoas. Então você diz coisas como "Eles não sabiam como fazer melhor" ou "Eles também tinham problemas" ou "Eles estavam fazendo isso para o meu próprio bem". Nessa carta tente parar de defendê-los e apenas foque em ser honesto sobre o que aconteceu e como isso o fez se sentir.

Aqui está a carta que Eliot escreveu para seu pai:

Querido Pai,

Você foi cruel comigo quando eu era criança. Você agiu como se eu não tivesse nada que valesse a pena em mim, nada especial ou bacana. Eu simplesmente não interessava a você. Você não se importava que eu tivesse sentimentos, que eu poderia sentir dor ou ficar magoado. Você não podia ser incomodado para me dar amor.

O que doía mais era o modo como você sempre me comparava com o (meu irmão) Rick. Você me fez sentir como se eu não fosse nada perto dele. Quando você estava com Rick por perto, você ficava todo feliz e animado. Mas quando você estava comigo, você ficava mesquinho e desgostoso. Como se eu fosse uma total decepção.

Você criticava tudo que dizia respeito a mim. Não havia nenhuma característica minha que eu me sentisse seguro para mostrar a você. Qualquer

coisa que eu gostasse eu mantinha escondido de você. Quando me lembro da minha infância, o que mais se destaca é o sentimento de vergonha.

Apesar do modo como me tratava, eu tinha excelentes qualidades quando criança. Eu era inteligente. Eu era um bom negociante. Quando eu estava com dezesseis anos tive um pequeno negócio com cartas de baseball. Eu tinha meus próprios interesses (não que você se importasse), diferentes dos do Rick. Talvez eu não fosse perfeito, mas estava errado você me tratar daquela forma.

Eu te odeio pelo modo como você agiu comigo. Minha esposa está ameaçando me deixar, meus filhos estão extremamente infelizes e eu estou adoecendo tentando me sentir como uma pessoa que tem valor. Tenho maltratado as pessoas que amo e ainda gasto meu tempo inflando meu ego com cocaína ou tentando ficar com garotas que eu não poderia dar menos valor. E todas essas coisas acontecem porque eu tenho uma autoestima tão baixa por conta de você e do resto da minha família serem tão sujos comigo.

Tudo a seu respeito me deixa para baixo. Você parou alguma vez para pensar o que significou para mim você nunca ter parecido feliz ou orgulhoso ou satisfeito com quem eu era? Isso me fez desconectar. Isso fez com que eu nunca quisesse mostrar a ninguém quem eu realmente era.

Estou tentando agora desenvolver uma vida mais plena de significado. Parte disso é que não é mais aceitável que você me insulte de forma alguma. Se você quiser manter um relacionamento comigo você terá que modificar o modo como me trata. E se você não puder, nosso relacionamento está acabado.

Eliot

Não foi fácil de forma alguma para Eliot chegar ao ponto onde ele poderia escrever essa carta. Isso exigiu coragem e força. Mas uma coisa era certa: ele se sentiu extremamente melhor depois de tudo.

Você achará o mesmo. Escrever uma carta como essa pode ser um processo curativo. Isso é uma afirmação do que aconteceu com você. "Sua verdade deve te libertar".

10. *Escreva um cartão lembrete para você*. Faça um cartão "relâmpago" que você possa pegar e ler sempre que sua armadilha de vida de Defectividade seja disparada – sempre que, conforme Alison diz, "a voz de meu pai comece a falar sem parar na minha cabeça". Queremos que você corte os pais críticos de dentro de você.

ALISON: *Quero ser melhor comigo mesma, mas me colocar para baixo é um hábito difícil de extinguir. Eu continuo mantendo a decisão de não fazer mais isso, mas me pego fazendo o mesmo no minuto seguinte.*

TERAPEUTA: *Sim. E como todo hábito, o modo de parar é se dando conta e se controlando toda vez.*

O cartão relâmpago é uma arma contra a voz da armadilha de vida. Ele te mantem consciente de que há dois lados. Existe o pai/mãe crítico ou não amoroso que você internalizou que está sempre te colocando para baixo, te ignorando e fazendo você se sentir defeituoso e envergonhado. Mas também existe a criança vulnerável dentro de você, que deseja amor, aceitação, aprovação e validação. O cartão relâmpago te ajuda a empurrar os pais críticos para fora de modo que o seu lado saudável pode dar a criança o que ela precisa. Em última instância esse processo de cura tem a ver com amor-próprio. O cartão relâmpago te ajuda a lembrar de dar amor a si mesmo.

O cartão deve conter todas as suas qualidades. Ele deve invalidar a crítica de seus pais – porque as coisas que eles diziam eram erradas ou menos importantes do que eles faziam parecer. Utilize evidências objetivas. Diga a si mesmo para usar um tom construtivo consigo próprio e não um tom punitivo.

Aqui está o cartão que Alison escreveu:

Cartão relâmpago da Defectividade

Neste exato momento eu me sinto humilhada e inadequada. Me sinto rodeada de pessoas, especialmente mulheres, que parecem superiores a mim de várias formas – aparência, inteligência, personalidade. Sinto que sua presença me diminui completamente.

Mas isso não é verdade. O que realmente está acontecendo é que minha armadilha de vida está sendo desencadeada. A verdade é que eu tenho valor também. Sou sensível, inteligente, amável e boa. A verdade é que muitas pessoas me consideram digna de amor: (liste seus nomes). Geralmente eu não tenho dado às pessoas a chance de se aproximar de mim o suficiente para realmente me conhecerem e me apreciarem. Mas acreditar no que está escrito nesse cartão vai me ajudar a caminhar nessa direção.

Carregue o cartão com você. Utilize-o para rever os pontos positivos. Rejeite as constantes negativas sobre si mesmo. Essa é outra forma de lutar contra o sentimento de vergonha e baixa autoestima.

11. *Tente ser mais verdadeiro nos relacionamentos mais próximos.* Alison e Eliot estão em extremos opostos em relação à armadilha de vida. Alison é vulnerável demais enquanto Eliot não é vulnerável o suficiente. Alison precisa aprender a se proteger melhor e Eliot a revelar mais de si mesmo.

Se você é mais como Eliot, tente ser mais verdadeiro nas relações mais íntimas. Pare de tentar dar a impressão de que você é perfeito. Fique vulnerável. Divida alguns de seus segredos. Reconheça algumas de suas falhas. Deixe as pessoas entrarem mais. Você descobrirá que seus segredos não são tão humilhantes como você sente que são. Todo mundo tem fraquezas.

ELIOT: *Fiz algo que me surpreendeu. Outra noite Maria e eu fomos a uma festa. Um de seus colegas de escola, um cara chamado Richard, estava lá.*

Eles estavam conversando e eu fiquei com ciúmes. Sempre fico enciumado quando eles estão juntos porque eles parecem tão íntimos quando conversam. Parecem tão felizes. Como Maria e eu nunca somos.

Meu comportamento habitual teria sido começar a dar em cima de alguma garota. Mas não fiz isso. Disse a Maria que estava me sentindo enciumado.

TERAPEUTA: *E o que aconteceu?*

ELIOT: *Sua reação foi, "Então você se importa? Eu não sabia que você se importava!"*

Como ele temia parecer inseguro, Eliot escondia de Maria os sinais de que se importava com ela. Ele tinha medo de demonstrar que a amava. Nesse caso, mostrar um pouco de ciúmes normal e apropriado foi verdadeiramente útil.

Você pode avaliar passo a passo o quanto você revela de si mesmo. Revele-se de pouco em pouco. Mantenha um senso de controle. Nos primeiros estágios da relação, expor muita insegurança pode, de fato, reduzir o interesse do parceiro. Existe um elemento estratégico inevitável nos primeiros meses. No entanto, conforme você se torna mais íntimo e percebe que seu parceiro parece verdadeiramente se importar com você, você pode se abrir mais e mais. Pode ser um risco expor tudo de uma única vez.

Às vezes os pacientes dizem "Mas não sei o que seria uma demonstração normal de vulnerabilidade". Se esse é o caso, uma solução seria fazer passo a passo com seu parceiro. Conforme ele demonstra mais vulnerabilidade, você pode demonstrar também. Tente manter um equilíbrio na relação.

Se você guarda segredos – coisas humilhantes que aconteceram com você, por exemplo – gradualmente divida isso com pessoas próximas a você. Existe uma ditado que diz "Você é mais doente quanto o seu pior é o seu segredo". Muitas das coisas que escondemos das pessoas não são tão ruins quanto pensamos. Uma vez

que dividimos elas com alguém, nós vemos que elas não tão vergonhosas assim. Vemos que a pessoa ainda nos ama e nos sentimos melhor sobre nós mesmos.

Você pode ter tanta vergonha de si mesmo que você se mantém sempre escondido. Você precisa descobrir que pode realmente ser você mesmo e ser amado por isso.

12. *Aceite amor de pessoas próximas a você*. Uma das coisas mais difíceis para você é deixar que as pessoas te amem. Você se sente bastante desconfortável ao ser bem tratado. Isso é tão estranho. Você se sente muito mais confortável sendo maltratado ou ignorado. É complicado para você tolerar situações onde as pessoas cuidam de você, te elogiam ou te apoiam. Você tenta se livrar disso ou desqualificar essa atitude.

ALISON: *É engraçado, mas uma das coisas mais difíceis para mim tem sido deixar Matthew me fazer elogios. Simplesmente aceitá-los, sem desmenti-los. Como em outra noite, estávamos saindo para jantar fora e ele me disse que eu estava bonita. Eu comecei a dizer "Não, não estou..." e então parei.*

TERAPEUTA: *O que você disse?*

ALISON: *"Obrigada."*

Tanto Alison quanto Eliot tiveram que aprender a aceitar o amor. Surpreendentemente, a experiência trouxe um tanto de aflição e dor para ambos.

MARIA: *Aconteceu algo estranho em uma noite dessas. Eliot chegou da boate e ele estava muito para baixo. Ele tinha tido uma noite ruim.*

Eu me deitei na cama com ele, o abracei e apenas o confortei. Fiquei fazendo carinho em seu rosto.

De repente ele começou a chorar. Soluçando profundamente.

TERAPEUTA: *Isso o colocou em contato com aquilo que ele vem sentindo falta por tanto tempo.*

MARIA: *Eu nunca me senti tão próxima dele ou o amei tanto (quanto nesse momento).*

Desejamos que você possa aceitar o amor também. Pare de afastar as pessoas que te amam.

13. *Pare de permitir que pessoas te tratem mal*. Como dissemos antes, existe uma tendência de você escolher parceiros e talvez amigos próximos que sejam críticos ou rejeitadores. Examine seus relacionamentos próximos atuais. Você permite que pessoas te coloquem para baixo ou te critiquem injustamente?

ALISON: *Bem, você sabe que Matthew não é um problema em relação a isso. Mas tem uma pessoa que é um problema. É minha melhor amiga Lynn. Ela é minha melhor amiga desde que éramos pequenas. Ela morava na casa ao lado da minha.*

Ela sempre era mesquinha comigo quando éramos pequenas. Ela costumava dizer que não queria brincar comigo ou ela zombaria de mim.

Atualmente ela me bota para baixo. Como outro dia ela me disse, "Você devia deixar logo Matthew te dar o anel (de noivado) antes que ele mude de ideia."

Isso é uma coisa mal intencionada de se dizer.

TERAPEUTA: *O que você fez quando ela disse isso?*

ALISON: *Nada. Fiquei chateada.*

Comece a se erguer em sua defesa. Afirme seus direitos. Diga a pessoa que você não vai mais tolerar crítica abusiva. Exija ser aceita como você é. Relembre os princípios da assertividade. Não fale com a pessoa de forma raivosa ou agressiva. Você será muito mais efetivo se permanecer calmo. Fique de pé e olhe a pessoa nos

olhos. Seja direto. Seja específico. E acima de tudo, não comece a se defender. Apenas mantenha seu ponto de vista de maneira calma e controlada.

ALISON: *Convidei Lynn para jantar e ela chegou duas horas atrasada. Nós tínhamos finalmente começado a comer, e isso significava que eu devia me levantar e começar a esclarecer as coisas com ela. Toda a comida estava fria ou excessivamente cozida. Eu estava realmente aborrecida.*

Naquele momento estávamos sozinhas à mesa. Eu disse a ela que eu estava com raiva por ela ter chegado tão tarde, que aquilo foi difícil para mim e tinha arruinado meu jantar. Disse a ela que tinha me empenhado em fazer o jantar.

Ela começou a dizer como eu tinha coragem de brigar com ela quando ela estava tão chateada com Lenny. Lenny é seu namorado. Eles tinham tido uma briga e foi por isso que ela estava atrasada.

Não me deixei abater por isso. Comecei a me defender, mas parei. Eu simplesmente disse a ela de novo que não estava certo ela estar tão atrasada para o jantar.

Tome cuidado para não exagerar na direção oposta. Tente aceitar uma crítica ocasional que não seja humilhante. Reconheça a diferença entre uma crítica justa e a crítica excessiva ou pouco razoável.

Se o seu parceiro ou amigo não mudar depois de algum tempo, você deveria considerar terminar o relacionamento. Você pode tentar tudo, você pode dar a pessoa todas as oportunidades para mudar. Se for um par romântico, você pode considerar buscar a terapia de casal. Talvez através da terapia vocês possam resolver o problema. Mas em última instância você precisa manter-se firme e ou a pessoa consegue mudar ou deixa a relação. Será quase impossível para você superar a armadilha de vida da Defectividade sem dar fim a relacionamentos não saudáveis. É extremamente difícil lutar contra essa armadilha de vida quando pessoas próximas a você estão continuamente reforçando a mesma.

Nós descobrimos que a maioria dos pacientes com essa armadilha de vida estão em relacionamentos que podem ser recuperados. Eles podem se afirmar diante

de seus parceiros e incentivá-los a mudar. Os parceiros são frequentemente capazes de parar de serem tão críticos. Na verdade, alguns consideram a mudança bem vinda. Eles preferem estar com uma pessoa que tenha força e determinação.

Ocasionalmente nos deparamos com parceiros que não conseguem tolerar relacionamentos baseados na igualdade entre os cônjuges. Muito frequentemente isso ocorre porque a questão do parceiro também é relativa à Defectividade. Eles colocam as pessoas para baixo como uma forma de Contra-ataque, para repelir seus próprios sentimentos de falta de valor e vergonha. Tais parceiros não são saudáveis o suficiente para trabalhar suas próprias inseguranças e mudar.

Alguns pacientes continuam como adultos a viver ou trabalhar com seus pais críticos e não amorosos que foram responsáveis pelo desenvolvimento da armadilha no começo da vida. Nós consideramos isso extremamente destrutivo para o processo de mudança e recomendamos fortemente que você não continue a se relacionar tão de perto com um pai ou mãe crítico.

14. *Se você está em um relacionamento onde você é o parceiro crítico, tente parar de colocar seu companheiro para baixo. Faça o mesmo com outros relacionamentos próximos.* Pare de criticar seu parceiro. Ele não merece isso. Lembre-se, você não pode ser sentir realmente melhor sobre você colocando os outros para baixo.

Isso é igualmente válido com seus filhos. Eles são inocentes e vulneráveis e você está traindo eles. Quebre o ciclo vicioso. Não passe a sua própria armadilha de Defectividade para eles.

Até certo ponto você se sente culpado sobre o que fez para sua esposa ou seu marido e seus filhos. Resista a se perder nessa culpa. O importante é mudar agora.

ELIOT: *Quando me permito pensar sobre isso, fico muito triste pelas coisas que falei para as crianças. Mas eu sei que eu não escolhi minha armadilha de vida; sei que eu não a trouxe para minha vida. Agora eu preciso sair dessa armadilha por causa dos meus filhos.*

TERAPEUTA: *Se você conseguir lutar contra seus próprios sentimentos de defectividade, você não precisará continuar a descontá-los nas crianças.*

Você precisa encarar o que fez, se perdoar e mudar, começando exatamente agora.

Tente elogiar quem você ama. Você os ama por uma razão. Eles tem qualidades que são valorosas e merecem crédito. Busque se relacionar com igualdade – para além da gangorra de um para o alto, outro para baixo.

ALGUMAS PALAVRAS FINAIS

A velocidade com que você pode mudar sua armadilha de vida da Defectividade depende em parte do quanto seus pais foram punitivos. Quanto mais punitiva e dramática tiver sido a rejeição de seus pais e quanto mais ódio e violência estiverem relacionados a isso, mais difícil é a mudança. Você pode precisar da ajuda de um terapeuta. Busque ajuda se preciso for. Não há vergonha alguma em pedir ajuda para tratar seu problema.

Mudar sua armadilha de vida envolve gradualmente melhorar como você trata a si mesmo e aos outros e como permite que os outros te tratem. Com exceção de pacientes que estejam em relacionamentos verdadeiramente abusivos, a mudança geralmente não requer movimentos súbitos ou dramáticos. Ao contrário, é um processo gradual. Os pacientes aos poucos se sentem melhor a respeito de si mesmos. Tornam-se menos defensivos e mais capazes de se engajar no amor. Sentem-se mais próximos das pessoas. Mais valorizados e amados.

Mantenha em mente que esse não é um compromisso de curto prazo. Você estará trabalhando nisso por anos para atingir o objetivo, mas o progresso será sentindo ao longo de todo o percurso. Gradualmente você conseguirá compreender que sua defectividade foi algo ensinado a você e não uma verdade inerente sobre você. Uma vez que você consiga se abrir a ideia de que sua defectividade não é um fato, o processo de cura pode começar a funcionar.

13

"EU ME SINTO UM FRACASSADO"

O FRACASSO COMO ARMADILHA DE VIDA

Traduzido livremente por Andre Pereira

Kathleen: Trinta e oito anos. Considera-se um fracasso em sua vida profissional.

Quando Kathleen entrou pela primeira vez em nosso consultório ela tinha uma aparência tensa e cabisbaixa. Ela nos contou que vinha pensando em vir para terapia já há algum tempo, mas colocou isso de lado.

KATHLEEN: *Ultimamente tenho me sentido muito deprimida.*

TERAPEUTA: *Como é que isso começou?*

KATHLEEN: *Bem, eu tenho estado deprimida há muito tempo. Às vezes eu penso que estou deprimida a minha vida inteira.*

Mas aconteceu uma coisa algumas semanas atrás que realmente me incomodou. Meu marido e eu estávamos fora para um jantar e nós encontramos minha amiga Ronnie. Entramos juntas na faculdade. Começamos a conversar, você sabe, e eu descobri que ela tinha acabado de fazer um sócio em seu escritório de advocacia.

TERAPEUTA: *E isso a chateou?*

KATHLEEN: *Sim, isso me chateou. Eu quero dizer, olhe para mim. Trinta e oito anos e tudo que eu tenho para mostrar é um emprego de assistente de produção. Quero dizer, sou basicamente uma "office-boy", e venho sendo por quinze anos.*

Kathleen trabalha como assistente de produção em uma emissora de televisão. É basicamente um trabalho de iniciante, que ela ocupa desde que começou na carreira após se formar na faculdade. Ela quase não fez nenhum progresso na sua posição profissional. “Eu me sinto como uma fracassada”, diz ela.

Brian: Cinquenta anos. Se sente como um fracassado, mesmo sendo um sucesso.

Brian tem a síndrome de impostor. Pessoas com este problema não sentem que suas conquistas são justificadas. Eles acreditam que enganam as pessoas e as levam a acreditarem que são mais competentes do que são na verdade. Apesar de Brian ter um bom emprego como assessor de imprensa de um político proeminente, ele ainda se sente como um fracassado.

BRIAN: *Eu não sou louco. Eu sei que tenho um bom emprego, que as pessoas me acham bom. As pessoas acham que estou indo bem. Mas ainda me preocupo constantemente. É como se eu fosse um viciado em aprovação. Se meu chefe me diz que fiz um bom trabalho fico nas nuvens, mas se ele faz uma pequena correção começo a me preocupar que ele não gosta mais de mim e que vai me demitir.*

TERAPEUTA: *Como se ele estivesse descobrindo quem você é?*

BRIAN: *Sim, como se eu estivesse fingindo todo tempo, e que finalmente ele me desmascarou.*

O senso de sucesso de Brian é frágil. Ele teme que seja exposto como uma fraude e que toda sua carreira acabe.

O QUESTIONÁRIO DE FRACASSO

Este questionário vai medir a força de seu esquema de fracasso. Utilize a escala abaixo para responder os itens. Classifique o que você *sente*, mais do que o que *pensa* intelectualmente.

Escala de Resposta

1 Completamente falso

2 Falso na maioria das vezes

3 Ligeiramente mais verdadeiro do que falso

4 Moderadamente verdadeiro

5 Verdadeiro a maioria das vezes

6 Descreve-me perfeitamente

Se você marcar qualquer item como 5 ou 6 neste questionário, este esquema ainda pode se aplicar a você mesmo que sua pontuação total seja baixa.

Escore	Descrição
	1. Sinto que sou menos competente do que outras pessoas em termos de realizações.
	2. Eu sinto que sou um fracasso quando se trata de conquistas.
	3. A maioria das pessoas da minha idade são mais bem sucedidas em seus trabalhos do que eu sou.
	4. Eu fui um fracasso como estudante.
	5. Eu sinto que não sou tão inteligente quanto à maioria das pessoas com quem convivo.
	6. Eu me sinto humilhado por minhas falhas na esfera do trabalho.
	7. Eu me sinto constrangido em torno de outras pessoas porque não estou à altura em termos de realizações.
	8. Eu costumo sentir que as pessoas acreditam que sou mais competente do que realmente sou.
	9. Eu sinto que não possuo qualquer talento especial que realmente conte na vida.
	10. Eu estou trabalhando abaixo do meu potencial.
	SUA PONTUAÇÂO TOTAL DE FRACASSO (Contabilize sua pontuação em conjunto para as questões 1-10)

Interpretando Sua Pontuação de Fracasso
10-19 Muito baixo. Este esquema provavelmente *não* se aplica a você.

20-29 Relativamente baixo. Este esquema pode ser aplicável *ocasionalmente*.

30-39 Moderado. Este esquema é uma questão em sua vida.

40-49 Alto. Este é definitivamente um importante esquema para você.

50-60 Muito alto. Este é definitivamente um de seus esquemas centrais.

A EXPERIÊNCIA DE FRACASSO

Você se sente um fracasso em relação às pessoas que você considera seus pares. Na maior parte do tempo você está provavelmente em contato com seu esquema, e seu senso de fracasso está perto da superfície.

KATHLEEN: *Eu sou apenas uma pessoa estúpida. Eu não tenho o que é preciso para evoluir. Repetidas vezes eu vejo pessoas mais novas conseguirem trabalhos em meu nível e depois me superarem.*

Eu digo, eu tenho trinta e oito anos e estou competindo por promoções com pessoas de vinte dois ou vinte e três anos de idade. É humilhante. Você não pode ficar muito pior do que isso.

Assim como com Kathleen, seus sentimentos de fracasso são dolorosos.

A maioria das pessoas com este esquema são mais parecidas com Kathleen do que com Brian. Isto é, o nível atual de suas conquistas é menor do que o potencial que possuem. A condição aparente dessas pessoas corresponde geralmente a sua sensação interna de fracasso. Ocasionalmente vemos pessoas como Brian, que construiu um grande negócio, mas que se sente fraudulento.

BRIAN: *Eu me sinto realmente deslocado no trabalho. Eu sinto como se todos ao meu redor fossem superiores a mim. Eu não pertenço àquele lugar. De alguma forma eu levei todos a pensarem que sou mais inteligente e competente do que sou. E é só uma questão de tempo para que todos descubram a verdade.*

Em todo caso, independente de seu estado atual ou nível de realizações, o mundo interior é o mesmo. Quer você pareça ser um sucesso ou não, a maior parte do tempo

você se sente um fracasso. Tanto Kathleen quanto Brian sentem que por causa de suas próprias deficiências estarão condenados a fracassar.

Você reforça o esquema de fracasso principalmente através da Fuga. Sua evitação é o que lhe impede de ir à frente. Você evita tomar as medidas necessárias para ampliar o seu conhecimento e avançar em sua carreira. Você deixa oportunidades para o sucesso passarem por você. Você teme que se você tentar, você fracassará.

KATHLEEN: *algumas semanas atrás eu fui e falei com o meu chefe para me deixar estar no comando da programação de um projeto. É muito raro para mim fazer este tipo de movimento, mas me senti como se tivesse que fazer. De qualquer maneira, meu chefe me disse para escrever uma proposta. Sabe como é, um plano, qualquer que seja. Bem, três semanas se passaram e eu ainda não fiz. O projeto começará amanhã e agora é realmente muito tarde.*

Com o esquema de fracasso, o nível em que você usa a fuga como estilo de enfrentamento é muito marcante. As pessoas evitam desenvolver novas habilidades, lidar com novas tarefas, assumir responsabilidades – todos os desafios que poderiam permitir que tivessem sucesso. Frequentemente pensam "de que adianta?" Você sente como se não houvesse sentido em se esforçar, já que está fadado a fracassar de qualquer maneira.

Sua evitação pode ser sutil. Você pode aparentar lidar bem com seu trabalho, mas ainda assim evitá-lo. Você procrastina, você fica distraído, você faz o trabalho de forma inapropriada, ou faz mal as tarefas que assume. Essas são todas formas de autosabotagem.

BRIAN: *Este último projeto que meu chefe me deu pra fazer, eu tenho ficado tão ansioso com ele, que eu não comecei a fazê-lo até esta semana. Estou realmente sob pressão agora. Eu não posso fazer o trabalho como deveria a esta altura. Isso tudo tem me deixado tão desgastado.*

Sua tendência a fugir de possíveis fracassos mina sua possibilidade de fazer um bom trabalho. Você pode sofrer punições reais, como ser rebaixado ou demitido.

Uma outra maneira de você se render ao seu esquema é continuamente distorcer situações e circunstâncias para reforçar sua visão de si mesmo como um fracasso. Você exagera o negativo e minimiza o positivo.

BRIAN: *Eu sei que coloco as coisas fora de proporção. Como ontem, meu chefe me deu um feedback muito positivo sobre um comunicado de imprensa que eu tinha escrito. Mas ele fez uma critica, sobre um pequeno detalhe. E, claro, eu fui para casa e fiquei preocupado com aquele detalhe durante toda noite.*

Você pode ainda ter sentimentos de depressão.

KATHLEEN: *Eu simplesmente me sinto como se estivesse em um certo momento da minha vida e ainda não cheguei aonde gostaria de estar. E me sinto como se nunca fosse chegar lá.*

Você se sente deprimido sobre seus fracassos e tem pouca esperança de mudanças.

O esquema de fracasso é geralmente um esquema fácil de avaliar. Você está provavelmente bem ciente sobre seus dolorosos sentimentos de fracasso.

A origem deste esquema está relacionado a sentimentos de fracasso na infância. Isso pode acontecer de diferentes maneiras:

ORIGENS DO ESQUEMA DE FRACASSO
1. Você teve um parente (frequentemente seu pai) que era muito crítico sobre seu desempenho na escola, esportes, etc. Ele/ela com frequência lhe chamavam de estúpido, tolo, incapaz, um fracasso, etc. Ele/ela pode ter sido abusivo. (Seu esquema pode estar associado ao esquema de Defectividade ou ao de Abuso).
2. Um ou ambos os pais foram muito bem sucedidos, e você chegou a acreditar que nunca poderia fazer jus a seus altos padrões. Então você parou de tentar. (Seu esquema pode estar associado ao esquema de Padrões Inflexíveis).
3. Você percebia que um ou ambos os pais ou não se importam se você foi bem sucedido, ou, pior, se sentiam ameaçados quando você se saía bem. Seus pais podem ter sido competitivos com você – ou temiam perder sua companhia caso você obtivesse muito sucesso no mundo. (Seu esquema pode estar associado ao esquema de Privação Emocional ou Dependência).
4. Você não era tão bom quanto às outras crianças, tanto na escola quanto nos esportes, e se sentia inferior. Você pode ter tido um transtorno de aprendizagem, déficit de atenção, ou ter tido muito pouca coordenação. Sendo assim, você parou de

tentar, a fim de evitar que eles o humilhassem. (Pode estar associado ao esquema de Isolamento Social).

5. Você teve irmãos ou irmãs com os quais você foi frequentemente comparado desfavoravelmente. Você passou a acreditar que jamais corresponderia às expectativas, assim você desistiu de tentar.

6. Você veio de um país estrangeiro, seus pais eram imigrantes, ou sua família era mais pobre ou menos educada do que a de seus colegas de escola. Você se sentia inferior a seus pares e nunca sentia que poderia corresponder.

7. Seus pais não estabeleceram limites o suficiente para você. Você não aprendeu autodisciplina ou responsabilidade. Desta maneira, você fracassou em fazer os trabalhos de casa regularmente ou a aprender técnicas de estudo. Isso eventualmente levava ao fracasso. (Seu esquema pode estar associado ao de Merecimento/ Grandiosidade).

Como você pode ver, o esquema de Fracasso pode estar associado a outros esquemas – Defectividade, Abuso, Padrões Inflexíveis, Privação Emocional, Dependência, Isolamento Social, ou Merecimento/ Grandiosidade.

Kathleen teve um número de fatores que a impeliram para o fracasso quando criança.

KATHLEEN: *Uma coisa que me machuca é que meus pais não se importavam de verdade com a escola. Era parte da falta de preocupação geral que tinham comigo. Quer dizer, outras crianças estariam morrendo de medo de trazerem seus boletins para casa. Eu nunca me preocupava com isso, pois eles simplesmente não se importavam. O meu problema era fazer com que olhassem para ele tempo o suficiente para assiná-lo.*

É estranho, mas eu costumava sentir ciúmes de crianças que sentiam medo de levar seus boletins para casa. Lembro de uma vez estar no vestiário das meninas com minha amiga Meg. Ela estava na cadeira, chorando e lamentando "Não posso ir pra casa, meu pai vai me matar", sem parar. E tão chateada quanto, eu me sentia com ciúmes dela. Isso não é estranho?

TERAPEUTA: *Ela tinha alguém que se importasse.*

KATHLEEN: *Sim. Mas uma outra coisa que acontecia é que eu ficava muito doente. Eu tinha asma. Eu perdi muitas aulas naqueles primeiros anos. Eu fiquei pra trás e simplesmente nunca me recuperava. É um milagre, realmente, que isso não tenha acontecido durante a faculdade.*

Não havia ninguém para ajudar Kathleen quando ela ficou para trás. Ninguém a ajudou a se recuperar. Ao contrário, ela começou seu padrão de fuga ao longo da vida.

KATHLEEN: *Eu tentava deixar de ir à escola fingindo que estava doente. Quando havia um teste ou um trabalho, eu ficava doente naquele dia. Eu simplesmente não conseguia enfrentar a humilhação de fracassar novamente.*

TERAPEUTA: *Você tentava aprender a matéria?*

KATHLEEN: *Não. Eu ia simplesmente ver televisão. Eu passei a minha infância vendo televisão.*

Kathleen falhou em desenvolver a disciplina e habilidades necessárias para evoluir. Seu estilo era tentar fazer o menos possível e escondê-lo da melhor forma possível.

O esquema de Kathleen foi resultado da Privação Emocional. Já para Brian a questão era mais decorrente da Defectividade.

BRIAN: *Meu pai estava sempre me criticando a respeito de tudo, não somente sobre a escola. Na verdade, quanto às realizações eu posso dizer que me saia bem. Mas eu nunca acreditei nelas, eu nunca acreditei que eu realmente sabia o que estava fazendo.*

Brian vinha se sentindo uma fraude quanto ao sucesso por muito tempo. Quando criança ele se saiu bem na escola, mas se sentia geralmente tão defectivo que não conseguia acreditar em si mesmo.

Ao refletirmos, parecia que o pai queria competir com seu filho. Ele colocava Brian para baixo como uma maneira de se sentir melhor sobre si mesmo.

BRIAN: *Especialmente depois que ele perdeu o emprego e teve que se mudar para uma casa menor, quando eu tinha oito anos, ele passou realmente a colocar o foco em mim. Ele se colocava para cima me humilhando.*

Seu pai sentia-se ameaçado pelo sucesso de Brian na escola. Ele temia que Brian fosse superá-lo, então ele punia Brian por ter sucesso. Seu pai minava sua autoconfiança e prejudicou a capacidade de Brian de acreditar em si mesmo.

O esquema de Fracasso se retroalimenta de tal maneira que toda área de trabalho se torna um desastre para você. Sua expectativa de fracasso se torna uma profecia autorrealizável. Aqui estão muitas das formas de se autossabotar e ter certeza que você continuará a ser um fracasso.

ARMADILHAS DO ESQUEMA DE FRACASSO

1. Você não toma as medidas necessárias para desenvolver competências sólidas na sua carreira (por exemplo, concluir os estudos, ler as inovações mais recentes, ser aprendiz de um especialista). Você evita ou tenta enganar as pessoas.
2. Você escolhe uma carreira abaixo do seu potencial (por exemplo, você termina a faculdade e tem excelente habilidade matemática, mas está atualmente dirigindo um taxi).
3. Você evita tomar as medidas necessárias para conseguir uma promoção em sua carreira, seu progresso tem sido desnecessariamente detido (por exemplo, você falha ao não aceitar promoções ou em perguntar por elas; você não se promove ou faz as suas habilidades amplamente conhecidas para as pessoas que importam; você permanece em um emprego seguro, mas sem potencial).
4. Você não aceita trabalhar para outras pessoas, ou em cargos de iniciantes, assim você fica às margens no seu campo de trabalho, deixando de progressivamente evoluir em seu campo. (Observar a sobreposição com os esquemas de Merecimento/Grandiosidade e Subjugação).
5. Você consegue empregos, mas repetidamente é demitido por atrasos, procrastinação, desempenho ruim, atitudes negativas etc.
6. Você não se compromete com uma carreira, então você flutua de emprego em emprego, nunca desenvolvendo expertise numa área. Você é um generalista

num mundo do trabalho que recompensa especialistas. Portanto, você nunca progride muito alto em qualquer carreira.

7. Você escolheu uma carreira em que é extremamente difícil obter sucesso, e você não sabe quando desistir (por exemplo, artes cênicas, esportes profissionais, música).
8. Você tem ficado com medo de tomar iniciativa ou tomar decisões de forma independente no trabalho, assim você nunca foi promovido às posições com maior responsabilidade.
9. Você sente que é basicamente estúpido ou sem talento, e, portanto, se sente uma fraude, ainda que objetivamente você venha sendo muito bem sucedido.
10. Você minimiza suas capacidades e realizações e exagera suas fraquezas e erros. Você acaba se sentindo um fracasso, ainda que venha sendo um sucesso tanto quanto seus colegas.
11. Você escolheu homens/mulheres de sucesso para se relacionar. Você vive através do sucesso deles, enquanto não se realiza por si mesmo.
12. Você tenta compensar a sua falta de realizações ou habilidades de trabalho concentrando-se em outras áreas (por exemplo, sua aparência, charme, juventude, sacrifício por outras pessoas). Porém, por baixo disso tudo, você ainda se sente como um fracassado.

Muitos desses padrões se resumem a questão da fuga: você evita tomar as medidas necessárias para progredir. Através de sua evitação, você constantemente distorce os eventos para reforçar sua visão de si mesmo como estúpido, sem talento e incompetente.

Se sobressair em outros papeis é uma maneira de compensar o esquema. Homens podem se destacar em esportes ou em seduzir mulheres; mulheres podem ser notadas por sua aparência ou capacidade em doarem-se a outras pessoas. Mas, especialmente para os homens, é difícil desenvolver uma compensação efetiva. O que uma sociedade valoriza mais em um homem do que as suas realizações? Um homem

que se sente um fracasso em sua carreira tem grandes chances de se sentir um fracasso como pessoa. Naturalmente, esta diferença entre homens e mulheres está mudando à medida que a carreira se torna mais central na vida das mulheres.

Quando era adolescente Brian compensava seu esquema adotando a imagem de um rebelde. Ele se vestia de forma estranha e andava de motocicleta. Ele tornou-se hábil em abordar mulheres. Ele encontrou uma maneira de se sentir bem consigo mesmo, sem enfrentar a questão principal. Ele compensava seus sentimentos de fracasso esculpindo uma área de sucesso.

Uma maneira com que Kathleen compensa é escolhendo um parceiro bem sucedido. Wayne, seu marido, é o redator-chefe de um famoso programa de televisão. Quando ela vai para eventos do trabalho, tais como coquetéis e convenções, ela participa dos mais altos círculos.

Você pode se sentir atraído por outras funções ou por parceiros que são bem sucedidos para compensar seus sentimentos de fracasso. Esta é na verdade outra estratégia de evitação de sua parte. É uma outra maneira para você deixar de enfrentar os desafios do sucesso.

Essas compensações são frágeis. Elas facilmente desmoronam e levam ao sentimento de fracasso. Você precisa lidar com a questão do sucesso mais diretamente.

Estes são alguns passos para modificar seu esquema:

MODIFICANDO SEU ESQUEMA DE FRACASSO

1. Avalie se o seu sentimento de fracasso é realista ou distorcido.
2. Entre em contato com a criança dentro de você que se sentia, e ainda se sente um fracasso.
3. Ajude a sua criança interior a ver que você foi tratado injustamente.
4. Torne-se ciente de seus talentos, habilidades, capacidades e conquistas, no campo das realizações.

Se você, de fato, fracassou em relação a seus pares:

5. Tente perceber o padrão nos seus fracassos.

6. Uma vez que perceba seu padrão, faça um plano para modificar isso.
7. Faça um cartão de enfrentamento para superar seu projeto para o fracasso. Siga seu plano, passo a passo.
8. Envolva seus entes queridos no processo.

1. *Avalie se o seu sentimento de fracasso é realista ou distorcido.* A primeira coisa a fazer é avaliar quão realista é o seu sentimento de fracasso. Como já observamos, assim como Kathleen, a maior parte do tempo você terá muitas evidências realistas. Você, de fato, fracassou em relação a seus pares. Mas em alguns momentos, assim como Brian, sua percepção de fracasso é distorcida e você encontrará poucas evidências que apoiem sua visão.

Liste uma série de pessoas com quem você entrou no colégio, faculdade, ou pós-graduação. Certifique-se em escolher pessoas de todos os níveis da sua turma, as mais fracas, as medianas e as melhores. Anote o que cada pessoa tem realizado em sua área de atuação. Quão longe elas progrediram? Quanto elas recebem? Quanta responsabilidade elas têm no trabalho? Em comparação, onde você está?

2. *Entre em contato com a criança dentro de você que se sentia, e ainda se sente um fracasso.* Tente recuperar memórias de estar sendo criticado, humilhado, comparado, ou desencorajado pela sua família ou pares. Entenda as origens do seu esquema.

Quando algo acontecer em sua vida atual que ative seu esquema de fracasso, gaste algum tempo para explorar o evento através de imagens. Sente em uma sala escura e silenciosa e feche seus olhos. Obtenha uma imagem do evento atual. Torne a imagem a mais vívida e emocional possível. Então deixe que uma imagem de uma situação em que se sentiu da mesma forma quando criança venha à mente. Não force a imagem. Deixe apenas que surja naturalmente.

Aqui está um exemplo de uma sessão com Kathleen.

KATHLEEN: *Oh, eu realmente estraguei tudo! Me sinto tão mal. Não posso acreditar nisso. Eu disse ao meu chefe a hora errada que os rapazes da mudança estavam vindo com o conjunto*

de peças. Ele contratou uns caras para virem e trabalharem horas extras para ajudar a arrumar as coisas, e todos eles vieram na hora errada. Meu chefe tinha de pagá-los de qualquer maneira. Ele estava realmente com raiva de mim. Oh meu Deus, eu me sinto tão mal com isso. Eu não consigo parar de pensar nisso.(Começa a chorar).

TERAPEUTA: *Você deseja fazer uma imagem sobre isso?*

KATHLEEN: *Está bem. (Chora).*

TERAPEUTA: *Então feche seus olhos e obtenha uma imagem desta situação que acabou de acontecer com o seu chefe.*

KATHLEEN: *Tudo bem. Eu me vejo no escritório do meu chefe. Ele está prestes a entrar para falar comigo sobre o que aconteceu.*

TERAPEUTA: *Como você se sente?*

KATHLEEN: *Oh, me sinto inquieta, realmente em pânico. Estou andando ao redor, não sei o que fazer comigo. Meu coração está batendo forte. Cara, estou tão assustada.*

TERAPEUTA: *Está bem. Agora me dê uma outra imagem de quando você se sentiu desta forma anteriormente, quando era uma criança.*

KATHLEEN: *Tudo bem. Estou na sexta série. Minha professora está lá, andando ao redor pela sala e cada pessoa está apresentando o relatório do livro. Todos tinham que ler uma parte deste livro sobre a África na noite anterior e fazer uma pequena apresentação. É claro que só eu não tinha fe*ito. Eu não fiz, e agora ela está andando pela sala e ela virá pra mim, e eu não terei nada para dizer.

Suas imagens podem lhe ajudar a entender as origens do seu esquema. Aquela criança que se sentia um fracasso ainda está muito viva em você.

3. *Ajude a sua criança interior a ver que você foi tratado injustamente.* Muitas vezes quando falhamos quando criança é por estarmos sendo empurrados numa direção que não é naturalmente nossa. Alguns pais têm seus próprios desejos, e querem um filho que se destaque em determinadas áreas independentemente de que talentos e inclinações particulares a criança possa ter.

O pai de Brian foi um imigrante de primeira geração que trabalhou duro para dar a seus filhos uma boa educação. Ele queria que Brian fosse um médico. Mesmo

quando Brian era muito pequeno, o pai dele já dizia às pessoas que ele seria um médico.

BRIAN: *O problema era que ciência e a matemática não eram a minha.* Eu preferia áreas mais criativas – arte e escrita. Meu pai sempre desprezou o meu interesse por arte. Ele costumava dizer "isso e cinquenta centavos vão te dar uma carona no metrô".

Eu digo, eu tentei fazer um curso preparatório para medicina. Mas eu simplesmente não conseguia me sair bem. Não importava o quanto eu tentasse, eu não conseguia tirar mais do que um "C" em nenhum dos meus cursos. Eu quase tive um colapso nervoso.

Quando eu troquei para escrita criativa, meu pai ficou furioso comigo. Ele parou de pagar os meus estudos. Eu precisei pegar empréstimos. Ele estava realmente nervoso. (imita a voz do pai:) "É tão impraticável, você nunca vai se sustentar".

Até hoje meu pai critica meu trabalho. Ainda que eu tenha um bom emprego, seja respeitado, seja mencionado nos jornais, ganhe muito dinheiro, ele ainda fica pra baixo pelo que eu faço. Ele vai falar sobre o filho do nosso vizinho, que se tornou cirurgião e que ganha dinheiro de verdade.

Quais eram alguns de seus pontos fortes e talentos quando criança. As expectativas que as pessoas tinham sobre você eram realistas? Quão bem você poderia ter se saído se tivesse sido elogiado, apoiado e guiado em um campo de realização que você tinha potencial?

Fique com raiva das pessoas que fizeram você se sentir um fracasso. Responda ao seu esquema. Se defenda para si mesmo. Você pode fazer isso escrevendo cartas, falando com as pessoas diretamente, ou através de imagens.

TERAPEUTA: *Diga a seu pai como se sente na imagem. Diga a ele como sua atitude o afeta.*

BRIAN: *Certo. Quando você me coloca pra baixo pela minha carreira e fala a todo o momento como os médicos são bem sucedidos, isso realmente me aborrece. Primeiro, é realmente frustrante para mim ser visto como um sucesso por todo mundo menos por você. Toda vez que lhe vejo, eu termino me sentindo um fracasso. E isso é uma loucura! Eu estou indo bem! Você não consegue entender isso?*

Obtenha uma imagem de um familiar ou um colega, e diga a pessoa como se sente.

Cabe a você escolher confrontar diretamente a pessoa na vida real, ou não. Porém, se decidir confrontar, esteja preparado emocionalmente para possibilidade de esta pessoa reagir negando as suas acusações. Não tenha falsas esperanças de que a pessoa vai subitamente mudar por conta do que você disse a ela. Se isso acontecer, ótimo – mas não conte com isso.

O importante é que você confronte a pessoa de uma maneira que o faça sentir orgulho de si mesmo. Comporte-se bem. Fique calmo e sereno. Coloque seus argumentos de forma breve e simples. Se a pessoa argumentar, apenas mantenha-se reafirmando sua posição até que você tenha dito o que pensa. Diga as pessoas como elas fazem você se sentir e como você gostaria que elas fossem.

TERAPEUTA: *O que você disse a seu pai?*

BRIAN: *Eu disse a ele que suas críticas a mim eram injustas, que eu era de fato muito mais talentoso e competente do que fui valorizado quando criança. Eu disse a ele que me causou uma série de danos ao me fazer sentir incompetente. Ele continuou tentando me interromper, mas eu me mantinha apenas pedindo a ele, educadamente, que deixasse eu terminar de falar. Eu disse que eu queria que ele me apoiasse mais com relação ao meu trabalho de agora em diante. Eu queria que ele me desse mais valor pelas minhas conquistas.*

TERAPEUTA: *Como se sentiu?*

BRIAN: *Bem, foi difícil fazer isso, mas me senti bem depois. Eu ainda me sinto bem quando eu penso sobre isso.*

Você irá perceber que lhe faz bem confrontar as pessoas se você pode fazer isso desta forma controlada e assertiva.

Independentemente de você enfrentar as pessoas diretamente é vital para você confrontá-los em seu próprio coração. Escrever cartas que você não planeja enviar, ou fazer exercícios de imaginação. Dê voz para seu lado forte que pode rejeitar o rótulo de fracassado.

4. *Torne-se ciente de seus talentos, habilidades, capacidades e conquistas, no campo das realizações.* Lembre-se de um importante princípio: existem vários tipos de inteligência. A inteligência que você precisa para se sair bem na escola não é o único tipo. Tem a

inteligência verbal, inteligência lógico-matemática, inteligência viso-espacial, inteligência musical, inteligência corporal-cinestésica, inteligência interpessoal, inteligência mecânica etc. Todos os tipos são válidos.

Quais são suas aptidões especiais? Você tem um dom para o desenho? Você é mecanicista ou lógico? Você tem um dom para os esportes ou para dança? Você é criativo de alguma forma? Você se relaciona bem com as pessoas? É raro uma pessoa que realmente não tenha talentos.

Examine o que você conquistou em cada uma de suas áreas de domínio. Tente o máximo possível para ver a si mesmo de forma objetiva. Nós sabemos que isso será difícil para você – você tem uma forte tendência a minimizar suas conquistas e maximizar os seus fracassos. Resista a fazer isso. Pare de acentuar o negativo. Reconheça seu próprio valor tão precisamente quanto puder.

Nós precisamos de um quadro preciso para avaliar se você tem tirado proveito de seus próprios talentos. Nós acreditamos que as pessoas que são mais bem sucedidas são aquelas que descobrem seus talentos naturais e tiram proveito deles.

Faça uma lista de seus talentos, habilidades, aptidões e realizações, especialmente seus talentos naturais. Reveja esta lista a cada dia para lembrar a si mesmo de seu potencial. Peça ajuda de amigos ou a outras pessoas importantes para fazer esta lista.

Aqui está a lista que Brian fez:

MEUS TALENTOS E REALIZAÇÕES

1. Sou um bom escritor.
2. Eu tenho boas ideias. Sou criativo.
3. Eu consigo argumentar de forma convincente.
4. Estou muito bem instruído sobre política
5. Eu tenho um bom senso de humor, especialmente sobre política.
6. Quando a minha ansiedade não está muito alta, eu sou muito eficiente no trabalho.
7. Eu sou uma personalidade proeminente no cenário político de Nova Iorque.

Para aqueles de vocês, como Brian, que têm um senso de fracasso distorcido, os passo de 1 a 4 devem ser suficientes. Essas medidas devem provocar uma mudança na forma como você pensa e sente sobre si mesmo.

Mas isso não será verdade para maioria de vocês. A maioria de vocês possuem um senso de fracasso mais acurado. Você vai passar pelas etapas de 1 a 4, e sua conclusão acumulada depois de tudo ainda será que você é um fracasso. Você pode reconhecer seus talentos e aptidões, você pode confrontar as pessoas que lhe machucaram, você pode aprender a sentir compaixão por sua criança interior, e você pode avaliar com precisão tudo o que alcançou até agora. Mas a conclusão de tudo isso pode ser a de que você ainda se sinta preponderantemente um fracasso.

A maioria de vocês precisa de mais. Você precisa de mudança de comportamento. Você precisa modificar sua postura fundamental de fuga e evitação por uma postura de confrontação e controle. Mesmo Brian tinha áreas que não tinha desenvolvido – ele gostava de escrever ficção e nunca buscou isso devido às atitudes de seu pai. E mesmo Brian procrastinava e atrasava quando se defrontava com tarefas que provocavam ansiedade.

Se você, de fato, tem fracassado em relação aos seus pares, continue com os passos seguintes.

5. *Tente perceber o padrão nos seus fracassos.* Enfoque na sua história de vida. Comece desde o início. Passe pela sua vida escolar e carreira. Você foi um fracasso desde o início? Ou há sinais de potencial no início que desapareceram por falta de apoio?

Como seus pais lidavam com seu sucesso e fracasso? Eles foram críticos, apoiadores, encorajadores? Você evitava tarefas quando criança, ou tentava superá-las? Você evitava assumir desafios?

Tente perceber como tem sido seu padrão na sua carreira. Você escolheu uma carreira impossível? Você não conseguiu se comprometer com uma carreira? Você está em uma carreira que desperdiça muito seu potencial? Você tem medo de assumir responsabilidades, demonstrar iniciativa ou pedir promoções? Você tem procrastinado, demonstrado uma postura negativa, tem um fraco desempenho no trabalho? Você não

teve a disciplina necessária para desenvolver habilidades, conseguir referências, ou receber treinamento adequado?

Muito provavelmente seu padrão vai se resumir a questão da Fuga. Você vai perceber que seu fracasso é a consequência direta de sua tendência a evitar – mais do que resultado de alguma deficiência inata, falta de talento ou inapetência.

Kathleen encontrou uma série de evidências de Fuga em sua história. Porque ela estava muito doente, ficou para trás na escola e não conseguia se recuperar. A escola se tornou uma experiência humilhante para ela.

KATHLEEN: *Eu me lembro de tantas vezes ser chamada pelo professor e não saber a resposta. Eu ficava tão envergonhada. As crianças faziam piada de mim. Elas costumavam me chamar de "idiota" no recreio.*

Quanto mais aversiva a escola se tornava, mais Kathleen a evitava. Sua frequente enfermidade e seu fracasso na escola eram como o ovo e a galinha. Cada um causava o outro num ciclo vicioso.

O talento natural de Kathleen era para arte. Ela tinha um bom senso visual e um bom senso de design. Por exemplo, quando criança ela costumava redecorar seu quarto, desenhar e pintar. Mas ela não foi capaz de tirar proveito desta habilidade na escola. A escola era muito carregada de ansiedade.

KATHLEEN: *Lembro que uma vez, no ensino médio, o professor me pediu pra desenhar um cenário para uma peça teatral que eles estavam fazendo. Nós havíamos tido um trabalho de casa para projetar algo, e ele gostou do trabalho que fiz.*

Mas eu disse a ele "Não". Eu queria, mas eu estava realmente com muito medo de fazê-lo.

É verdade que existiam assuntos na escola para os quais Kathleen tinha pouca aptidão. Mas ela poderia ter contornado seus pontos fracos e tirado proveito de seus pontos fortes, e ela não o fez. O trauma do fracasso na escola a levou a evitar tudo.

6. *Uma vez que perceba seu padrão, faça um plano para modificar isso.* Em seu nível mais básico, isso envolverá tomar medidas para superar sua evitação. Você precisa começar

a encarar os desafios em vez de fugir deles. Reconheça seus verdadeiros talentos, aceite suas limitações, e procure áreas que tirem proveito de seus pontos fortes.

Pense a respeito de como você pode começar a buscar as áreas em que você é mais competente. Você pode ter que começar uma nova carreira para fazer isso. Ou você pode apenas ter que mudar levemente de direção em sua carreira atual.

O que você tem que fazer para atingir seu objetivo? Liste os comportamentos para mudar no futuro. Desenvolva um cronograma para a mudança. Qual é o primeiro passo? Pare de dar desculpas e se empenhe para por fim às Fugas. Arrisque fracassar. É o único caminho para o sucesso.

Estabeleça pequenas tarefas para si mesmo. Nós acreditamos no velho clichê, "Uma jornada de dez mil milhas começa com um simples passo". Desenvolva uma hierarquia flexível. Faça com que cada passo seja razoável e atingível, um após o outro. Comece com uma tarefa que você possa realizar; se você começar com uma que seja muito difícil, você terá pouca probabilidade de ter sucesso.

Você tem potencial, mas você ainda não o desenvolveu efetivamente. Devido as suas constantes evitações você pode ter algumas lacunas reais em seu aprendizado. Você pode ter que começar do início em seu campo de atuação e desenvolver as habilidades básicas. Você pode até ter que voltar para a escola.

Valorize o seu progresso. Recompense e reforce a si mesmo. Reconheça o avanço que você obteve.

Já que os pontos fortes de Kathleen são suas habilidades visuais e de design, ela estabeleceu uma meta para se tornar uma cenógrafa de televisão. Curiosamente, ela nunca havia buscado este campo, apesar de que eram onde seus interesses mais se encaixavam. Ao invés disso, ela procurou funções administrativas tais como planejamento e gestão de pessoas. Essas áreas estão baseadas em suas fracas habilidades administrativas e organizacionais. Ela iria manejar mal suas tarefas administrativas enquanto observaria ressentida os cenógrafos seguirem com seus trabalhos.

Kathleen começou observando cenógrafos. Ela fez horas extras com este intuito. Ela lentamente desenvolveu relacionamentos com a equipe de design e se tornou uma voluntária. Ela complementou fazendo cursos de design para desenvolver habilidades básicas. Finalmente, ela foi contratada como aprendiz de um designer. Este processo envolveu a perda de remuneração em curto prazo, mas Kathleen sabia que ela estava trabalhando seu caminho para o progresso.

Ela fez um esforço planejado para se concentrar em tarefas que aproveitam sua aptidão visual. Ela permitiu que outras pessoas assumissem a função administrativa. Ela parou de provocar seu próprio fracasso.

Nós sabemos que esta é uma parte difícil do processo de mudança. Você terá que se pressionar. Na medida em que sua carreira começar a melhorar, os efeitos positivos vão lhe encorajar. O processo se tornará autoperpetuador. Confrontar as evitações quase sempre tem um efeito benéfico acentuado na vida de uma pessoa.

Começar é a parte mais difícil. Depois se tornará mais fácil.

7. Faça um cartão de enfrentamento para superar seu projeto para o fracasso. Reconheça seu esquema de Fracasso e sua história de fuga. Mas liste as evidências de que você tem o *potencial* para ter sucesso. Instrua a si mesmo para dar o próximo pequeno passo em direção ao sucesso. Lembre-se das consequências de continuar a evitar.

A seguir temos um cartão de enfrentamento que nós escrevemos com Kathleen.

Cartão de Enfrentamento para o Fracasso

Neste momento eu estou repleta de sentimentos de fracasso. É um sentimento familiar. Eu tenho sentido isso por toda minha vida. Por toda minha vida eu tenho evitado oportunidades para me tornar um sucesso. Por toda minha vida eu tenho ignorado meu potencial para design, ainda que os professores pontuassem isso e eu tenha me saído bem em aulas desse tipo e tenha curtido elas. Em vez disso, eu me mantive provocando meu próprio fracasso ao buscar coisas em que eu não era boa.

Minha evitação foi desenvolvida quando eu era criança e estava doente e sozinha. Quando eu fiquei para trás, ninguém me ajudou a me recuperar. Ninguém

notou. Fugir me ajudou a lidar com a situação quando criança, mas não está me ajudando agora.

Mas agora estou no caminho certo. Estou tentando me tornar uma cenógrafa. Eu tenho uma boa chance de ter sucesso. Eu só tenho que me manter focada no meu caminho e no fato de que estou fazendo progresso.

Não comece a evitar de novo. Isso leva apenas ao fracasso novamente. Qual é meu próximo passo? Isso é o que eu deveria estar fazendo. Trabalhando em dar meu próximo passo.

No momento em que você começar a fazer mudanças, dê valor a cada pequeno sucesso. Acrescente isso no seu cartão de enfrentamento.

8. *Envolva seus entes queridos no processo.* Tente criar um ambiente interpessoal que contrarie, ao invés de apoiar, seu esquema de fracasso. Se seus pais ou cônjuge desencorajam e criticam você, lute contra. Peça apoio e encorajamento conforme você dá passos para mudança. Se seu cônjuge é altamente bem sucedido enfatize a importância do sucesso para *si mesmo* – mesmo que você não precise de uma carreira por razões financeiras.

ALGUMAS PALAVRAS FINAIS

Como já observamos, o esquema de Fracasso está frequentemente relacionado a outros esquemas. Para combater verdadeiramente o esquema de Fracasso, provavelmente você terá que lidar também com essas outras questões. Brian teve que trabalhar seu esquema de Defectividade, e Kathleen teve que trabalhar sua Privação Emocional. Leia os capítulos sobre os outros esquemas relacionados. Trabalhe para superá-los igualmente.

O esquema de Fracasso é um dos mais gratificantes de se superar. Toda uma área da vida que atualmente está plena de vergonha e tensão pode se tornar uma fonte de autoestima. Mas você tem que estar disposto a lutar. Você tem que estar disposto a interromper suas fugas e tirar proveito de seus pontos fortes.

14

"EU SEMPRE FAÇO À SUA MANEIRA"

A SUBJUGAÇÃO COMO ARMADILHA DE VIDA

Traduzido livremente por Aline Arias Wolff

CARLTON: TRINTA ANOS, SEMPRE COLOCA AS NECESSIDADES DOS OUTROS ACIMA DAS SUAS

A primeira coisa que nos chamou atenção a respeito de Carlton foi sua urgência em agradar. Sua tendência era concordar com qualquer coisa que disséssemos. A maioria dos pacientes passam pelo menos alguma parte das primeiras sessões avaliando-nos, tentando decidir se somos o que querem de um terapeuta. Mas Carlton não, parecia sim muito mais preocupado com o que pensávamos sobre ele, e se ele era o que queríamos de um paciente.

Carlton é casado e tem dois filhos pequenos. Ele é o que podemos chamar de submisso. Erica, sua esposa, é muito demandante. Ele tenta satisfazê-la mas raramente parece ser bem sucedido nesse propósito. Ela toma todas as decisões da família, ele tem dificuldades para dar limites aos filhos e sempre que tenta disciplina-los sente-se culpado. Trabalha em uma empresa têxtil que foi criada pelo pai e embora nunca tenha desejado trabalhar no negócio do pai, esta resignado sobre a ideia de que é isso que tem que fazer. Ele não gosta de seu trabalho.

Carlton sente-se preso em sua vida. Começou terapia pois está deprimido. Em alguns momentos sonha em fugir para um lugar diferente e transformar-se no que deseja ser.

MARY ELLEN: VINTE E QUATRO ANOS, SENTE-SE PRESA A SEU CASAMENTO COM UM HOMEM AUTORITÁRIO

A primeira impressão que Mary Ellen nos deu foi de uma alegria superficial com uma pitada de ressentimento encoberto. Ela imediatamente se colocou na defensiva e agiu como se fossemos tentar domina-la a qualquer momento.

TERAPEUTA: *Me parece que você está bastante insatisfeita em seu casamento.*

MARY ELLEN: *Você está me dizendo que eu deveria me separar?*

Nos pegamos sendo cuidadosos ao fazer qualquer comentário que ela pudesse entender como forma de controle.

Mary Ellen era ainda uma adolescente quando se casou e teve o primeiro filho. Ele está casada há sete anos e tem dois filhos.

MARY ELLEN: *Meu maior problema é o Dennis, meu marido. Ele é muito exigente. Eu estou sempre correndo por aí esperando por ele. Me sinto como uma escrava. Quando ele quer alguma coisa, ele espera que eu pule para atendê-lo e não é só isso. Ele quer que eu faça tudo de uma certa maneira, se não faço ele dá um chilique. Ele pode se tornar muito desagradável, e isso não para. Ontem ele gritou comigo por horas porque eu o acordei dez minutos mais tarde.*

Mary Ellen sente que viver com Dennis é intolerável. Para piorar a situação ele a proibiu de passar tempo longe da família com seus próprios amigos. Uma vez ele a pegou marcando um encontro furtivo com os amigos e a bateu. Logo depois disso ela decidiu iniciar terapia.

Mary Ellen sente-se desesperadamente infeliz, mas teme sobre o que o marido pode fazer se ela o deixar. Também acredita que deve ficar no casamento pelo bem de seus filhos. A relação com o marido é ainda mais assustadora para Mary Ellen pois se parece muito com a relação que teve com seu pai. O primeiro motivo que a fez casar foi sair da casa em que morava com o pai. Agora, viver com o marido parece ainda pior.

Tanto Carlton quanto Mary Ellen caem na armadilha da Subjugação e permitem que as outras pessoas os controlem.

O QUESTIONÁRIO DE SUBJUGAÇÃO

Este questionário vai medir a força de seu esquema de subjugação. Utilize a escala abaixo para responder os itens

Escala de Resposta

1 Completamente falso
2 Falso na maioria das vezes
3 Ligeiramente mais verdadeiro do que falso
4 Moderadamente verdadeiro
5 Verdadeiro a maioria das vezes
6 Descreve-me perfeitamente

Se você marcar qualquer item como 5 ou 6 neste questionário, este esquema ainda pode se aplicar a você mesmo que sua pontuação total seja baixa.

Escore	Descrição
	1. Eu permito que outras pessoas m controlem
	2. Eu tenho medo de que se eu não ceder a desejo dos outros eles vão retaliar, fica bravos ou rejeitar-me
	3. Eu sinto que as grandes decisões d minha vida não foram realmente tomada por mim mesmo
	4. Eu tenho muita dificuldade em exigir qu as outras pessoas respeitem meus direitos.
	5. Eu me preocupo muito em agradar a pessoas e obter sua aprovação
	6. Eu faço de tudo para evitar confrontaçã com os outros
	7. Eu dou mais ao outro do que recebo er

	troca
	8. Eu sinto a dor dos outro profundamente, então acabo sempr cuidando das pessoas a minha volta
	9. Eu me sinto culpado quando me coloc em primeiro lugar
	10. Eu sou uma boa pessoa pois penso ma nos outros do que em mim mesmo
	SUA PONTUAÇÃO TOTAL D SUBJUGAÇÃO: (Contabilize sua pontuação em conjunt para as questões 1-10)

INTERPRETANDO SUA PONTUAÇÃO DE SUBJUGAÇÃO

10-19 Muito baixo. Este esquema provavelmente *não* se aplica a você.
20-29 Relativamente baixo. Este esquema pode ser aplicável *ocasionalmente*.
30-39 Moderado. Este esquema é uma questão em sua vida.
40-49 Alto. Este é definitivamente um importante esquema para você.
50-60 Muito alto. Este é definitivamente um de seus esquemas centrais.

A Experiência da Subjugação

De maneira geral, você experencia o mundo baseando-se em questões que envolvem controle. Outras pessoas na sua vida sempre parecem estar no controle - você se sente controlado(a) pelas pessoas em sua volta. No centro de sua subjugação está a convicção que você deve agradar aos outros, que você deve agradar seus pais, irmãos, irmãs, amigos, professores, parceiros, conjugês, chefes, colegas de trabalho, crianças e até mesmo estranhos. Muito provavelmente, a única exceção a essa regra de agradar os outros, a única pessoa que você não se sente obrigado a agradar é você mesmo. Para você, o que as pessoas desejam vem em primeiro lugar.

Um tema comum nas vidas de Carlton e Mary Ellen é o sentimento de estarem presos em suas vidas. O sentimento de subjugação é opressivo e é um fardo sob o peso de tal sentimento. Constantemente atender as necessidades alheias envolve muita responsabilidade e pode ser exaustivo. A vida perde muito de sua graça e liberdade, já que as escolhas que você toma são ditadas pelos seus efeitos nas

outras pessoas e não em você. O foco não é "O que eu quero e sinto" e sim "O que você quer e o que eu preciso fazer para que você fique feliz comigo".

A subjugação rouba o senso claro do que você quer e precisa e junto de quem você é. Carlton, que foi direcionado pelo seu pai desde a infância a trabalhar no negócio da família e o obedeceu, sabe que não quer ser um homem de negócios, mas ao mesmo tempo não tem a menor ideia do que deseja ser. Ele nunca deu os passos apropriados para descobrir. Quando se é passivo, a vida acontece por você.

CARLTON: *Eu apenas sinto que não consigo atingir o que quero na vida. Eu não sei como conseguir.*

TERAPEUTA: *Parece que você sente que tudo o que pode conseguir é o que as pessoas concedam a você. Você não vai atrás do que quer.*

Você sente que não pode mudar a forma que as coisas acontecem em sua vida, sente-se preso às circunstâncias ou levado pelo destino. Ao invés de ser o ator da sua vida você é um reagente a ela. Dessa forma, você sente que tem muito pouco que pode fazer para resolver seus problemas e simplesmente espera que de repente, por um milagre, tudo ficará bem.

Você provavelmente se vê como uma pessoa de fácil convivência, já que sempre busca agradar o outro e tende a evitar conflitos, naturalmente você se relaciona bem com todos. Você se vê como alguém predisposto a acomodação. Você pode ainda considerar a seguinte frase como uma de suas qualidades: que você é flexível e capaz de se adaptar a muitos tipos de pessoas, contudo, na verdade é verdadeiramente difícil para você impor limites às demandas que ou outros imputam a você. Quando as pessoas pedem que você faça coisas sem cabimento, como fazer mais do que a sua parte no trabalho, você diz sim. É ainda extremamente difícil para você pedir para às outras pessoas que elas mudem seus comportamentos, não importando o quantos esses comportamentos perturbam você.

Você também pode sentir orgulho da sua capacidade de servir aos outros, de ser capaz de ajudar e estar atento a necessidade alheia. Você está certo. A habilidade de estar disponível para atender a necessidade dos outros é um ponto forte de pessoas que se autosacrificam, é provável que tenha desenvolvido habilidades exemplares em ajudar os outros e pode usar isso profissionalmente. Contudo, um de seus pontos fracos é que seu querer se perde com muita frequência, muitas vezes você não é assertiva e silencia as suas necessidades.

Seu esquema de subjugação baixa sua auto-estima. Você não se sente digna dos direitos de qualquer pessoa nas relações. Todos tem direitos, menos você. Erica expressou isso sobre Carlton em uma de nossas sessões de casal. .

ERICA: *Eu fiquei tão brava com Carlton noite passada*

TERAPEUTA: *O que aconteceu?*

ERICA: *Nós saímos para comer e quando chegou o pedido, o prato de Carlton estava frio. Ele não quis reclamar com a garçonete e pedir que levasse de volta, ficou com o prato e comeu. Depois reclamou comigo sobre isso a noite toda!*

CARLTON: *Isso só me pareceu uma coisa tão banal para fazer tanto alarde.*

Nós escutamos esse argumento muito frequentemente de pacientes com esquema de subjugação: eles não lutam pelo que querem pois entendem seus desejos como banais, sem importância. No fim quando se coloca todos os desejos banais juntos, fica uma vida em que poucos dos seus desejos são atendidos.

Quando pela primeira vez nós apontamos a subjugação de Carlton, ele argumentou que não era subjugado e sim fácil de lidar. Entretanto, Carlton era mais passivo do que fácil de conviver. Pessoas de fácil convivência têm sentimentos e irão ser assertivos em relação a eles quando preciso. Em questões de menos importância elas podem não expressar opiniões, mas nas que envolvem uma relevância maior irão sim expressar suas opiniões e sentimentos e irão se impor em certos aspectos. Na subjugação não há a expressão da opinião em nenhum sentido, não importando

se as questões são ou não relevantes e o que está em jogo - não existe um senso forte do eu ou *self.* A não expressão da raiva é outro sinal de que você não é apenas fácil de lidar e sim subjugado.

Por conta de seu senso de *self* diminuído (a noção de quem você é), existe o perigo de perder sua identidade ao subjugar-se. Você pode ficar tão imerso nas tentativas de atender as necessidades dos outros que você começa a se misturar com essas pessoas, as fronteiras entre quem você é e quem é o outro ficam difusas e você pode adotar os objetivos e opiniões dos outros como o seu próprio. Você pode adotar os valores do outro. Você pode perder você mesmo no outro. Existe a chance de você subjugar-se a algum grupo, especialmente um grupo com um líder carismático. Você também pode sentir-se atraído por grupos de culto.

Em nossa experiência, identificamos duas grandes razões pelas quais os pacientes com esquema de subjugação permitem que outras pessoas os controlem. A primeira é que eles se subjugam por culpa, ou porque eles querem aliviar a dor do outros. A segunda razão é por medo, subjugam-se para impedir a rejeição, retaliação ou abandono. Essas razões compreendem os dois tipos de subjugação.

DOIS TIPOS DE SUBJUGAÇÃO

1. Autosacrifício (subjugação por culpa)
2. Submissão (subjugação por medo

Carlton se subjuga por culpa, ele quer ganhar aprovação e que todos gostem dele. Ter a aprovação do outro é sua motivação primária. Carlton também sente a dor dos outros muito profundamente, quando sente que outra pessoa está sofrendo, ele é impelido a cuidar dela, na tentativa recidivante de atender a necessidade do outro. Quando acredita ter falhado sente-se culpado e por experenciar esse sentimento com muito desconforto usa o seu autosacrifício como forma de alívio dessa culpa.

Mary Ellen, por outro lado, se subjuga por medo. Ela se submete pois tem medo de ser punida e esse medo é certamente realista, já que seu marido Dennis é cruel e autoritário. Entretanto, é interessante pensar no que fez Mary Ellen sair de

uma relação de subjugação com seu pai e ir para outra com seu marido. Em seu casamento Mary Ellen revive a subjugação de sua infância.

AUTOSACRIFÍCIO

Pessoas que se autosacrificam sentem-se responsáveis pelo bem-estar dos outros. Quando você era criança pode ter experenciado muita responsabilidade pelo bem-estar físico ou emocional de um de seus pais, irmãos, ou alguma outra pessoa próxima. Por exemplo, você pode ter tido um de seus pais com uma doença crônica séria ou deprimido. Como adulto, você acredita que é sua responsabilidade cuidar dos outros e ao fazer isso você se negligencia.

Seu autosacrifício é uma virtude que se tornou excessiva. Cuidar dos outros tem muitas qualidades admiráveis:

CARLTON: *Eu posso me autosacrificar, mas eu faço muita coisa boa. Todos meus amigos me procuram para falar de seus problemas. Quando minha mãe esta doente é para mim que ela liga, sou eu que a levo ao médico e que dá a ela o que precisa.*

E tem mais, eu me voluntariei em um abrigo de homens sem lar, sou membro do Greenpeace e da Anistia Internacional Pessoas como eu fazem do mundo um lugar melhor

Você é empático e talvez isso faça parte de seu temperamento inato. Você sente a dor dos outros e quer aliviar essa dor. Você tenta consertar as coisas, tornar tudo melhor.

É importante observar que sua subjugação é na maior parte voluntária. Quem quer que o tenha subjugado na infância não te forçou a fazer o que ele ou ela queriam. Ao invés disso, porque eles estavam em sofrimento ou frágil, você sentiu que a necessidade dele era prioritária a sua.

Muito embora indivíduos que se autosacrificam sejam de alguma forma menos raivosos do que outro tipos que se subjugam, você tende a ter um pouco de raiva. O dar e receber está desequilibrado em sua vida, pois você está dando muito mais do que recebendo. Embora as pessoas a quem você se doa não sejam culpadas por ter

mais de você do que dão em retribuição, você quase certamente sentirá raiva, mesmo que você não reconheça nenhum ressentimento.

A sua armadilha de vida toma força primeiramente pelo sentimento de culpa. É a culpa que você sente cada vez que se coloca em primeiro lugar, cada vez que sente raiva por ter se subjugado, cada vez que é assertivo em relação as suas necessidades, cada vez que falha ao aliviar a dor. A culpa direciona o seu esquema de subjugação.

Sempre que você sai do seu papel de subjugado você sente culpa e toda vez que esse sentimento aparece você se volta ao autosacrifício como forma de alívio. Assim você se subjuga com vigor renovado e mais uma vez enterra a sua raiva. Para que você consiga mudar terá que aprender a tolerar esse sentimento de culpa.

Carlton demonstra esse padrão de sentimento de culpa e raiva na relação com sua esposa. Ele tenta agradá-la constantemente, contudo, quanto mais ele tenta, mais ela demanda e, claro, suas demandas o deixam com raiva. Ao sentir a raiva ele imediatamente sente-se culpado e tenta agradar a esposa com intensidade redobrada. Dessa forma ele alterna o sentimento de raiva da esposa e culpa pela raiva que sente.

SUBMISSÃO

Submissão é a segunda forma do esquema de subjugação. Você se submete ao processo de subjugação involuntariamente e mesmo que tenha escolha de não fazê-lo, você sente que não tem. Na infância, você se subjugou para evitar a punição ou o abandono, provavelmente por um de seus pais ou cuidador, que ameaçavam puni-la ou não dar amor ou atenção caso não obedecesse. Existia uma certa coerção nesse processo. Você sente muita raiva em diversos momentos, mesmo que não a reconheça.

Mary Ellen é o tipo submisso dos subjugados. Durante sua infância e adolescência, o pai dela era muito rigoroso.

MARY ELLEN: Quando eu saia de casa ele tinha que saber onde estava indo, que horas voltava, onde estaria. Ele não me deixou namorar até que completasse 17 anos, muito depois do que todas as pessoas. Eu não podia usar maquiagem ou roupas justas, não podia sair à noite em dias de semana e tinha que chegar cedo nos finais de semana. Era uma chatice.

TERAPEUTA: O que acontecia quando você desobedecia?

MARY ELLEN: Ele acabava comigo, gritava. Algumas vezes me batia. Eu odiava ele.

Ela sentia sua casa como uma prisão. Por fora ela obedecia o pai pois o temia, por dentro estava tomada de fúria.

Se você tem esse tipo de subjugação, você tem uma crença falsa no tamanho do poder que você atribui a pessoa que o subjuga atualmente, o vendo como maior do que realmente é. Quem quer que o esteja subjugando - marido, esposa, pai ou mãe - na verdade tem pouco poder sobre você. Você tem o poder de cessar a sua subjugação. Claro que pode haver exceções, tais como seu chefe, por exemplo, mas mesmo nessas você tem mais controle do que pensa. Talvez seja preciso que você esteja disponível para abandonar a pessoa que te subjuga, mas de uma forma ou de outra, a sua subjugação pode terminar e você não precisa ficar com alguém que é abusivo e dominador com você.

Em algum momento a sua subjugação de fato foi involuntária, enquanto criança, pois era dependente e precisava dos adultos. Uma criança não pode resistir a ameaças de punição ou abandono, logo sua subjugação foi adaptativa, era a única opção naquele momento, mas não é mais. Como adulto você não é mais dependente e indefeso, como adulto você tem escolha. É fundamental você se dar conta disso antes de começar a mudar.

O PAPEL DA RAIVA

Embora provavelmente você tenha um jeito *boa praça,* fácil de conviver, muitos sentimentos intensos o pressionam. A raiva em especial aparece por você abrir mão de suas necessidades pelas dos outros repetidas vezes. Quando suas necessidades são constantemente frustradas a raiva é inevitável, você pode se sentir usado ou controlado pelo outro, ou que as pessoas estão se aproveitando de você , ou ainda, pode sentir que suas necessidades não são importantes.
Embora você tenha um sentimento crônico de raiva, você está provavelmente muito pouco consciente dele. E você absolutamente não descreveria a palavra raivoso como um de seus adjetivos.

CARLTON: Eu estava aborrecido com Erica por ela querer que eu a pegasse no caminho para o jantar. Eu tive que sair totalmente do meu caminho e ela estava ao lado do trem.

Você acredita que é perigoso e errado expressar sua raiva para os outros e então nega e suprime esses sentimentos.
Você pode se surpreender ao ler isso mas a raiva é uma parte vital dos relacionamentos saudáveis, pois sinaliza que alguma coisa está errado e que a outra pessoa pode estar fazendo alguma coisa injusta. Idealmente, a raiva motiva-nos a ser mais assertivos e corrigir a situação e dessa forma se torna adaptativa e útil. Entretanto, como você tipicamente segura a raiva e evita a sua expressão, você ignora os sinais naturais de seu corpo e falha em corrigir as situações.
Frequentemente, você esta inconsciente das formas em que expressa a sua raiva aos outros e pode ter uma reação exagerada frente a um incidente pequeno, agindo de forma desproporcional. Mary Ellen, que usualmente é quieta e passiva, de repente ficou enfurecida quando sua filha Kathy atrasou dez minutos para a janta. Ela teve uma explosão de raiva que surpreendeu tanto a filha quanto ela mesma.

MARY ELLEN: Eu estava parada na porta quando Kathy entrou. De repente eu estava gritando com ela, de um jeito que eu nunca tinha feito antes, não podia acreditar naquilo. Ela me olhou chocada e então começou a chorar, eu então corri para abraçá-la e pedi desculpas. Eu lembro então de ter pensado que eu realmente precisava iniciar terapia.

Não é incomum que explosões de raiva como essas surpreendam tanto a pessoa subjugada quanto os outros. Esse tipo de raiva reprimida quase sempre parece excessiva quando olhamos para as circunstâncias que a desencadearam.

Ainda que tenham momentos que você demonstre raiva diretamente, é mais comum que você a expresse de forma indireta, disfarçadamente (passiva-agressivamente). Você desconta a raiva nas pessoas de maneira sútil, procrastinando, chegando atrasada, ou falando delas pelas costas. Você pode agir assim sem perceber e quando pressionada você nega que desejava expressar raiva com tais atitudes. Por exemplo, quando Mary Ellen teve a explosão de raiva com sua filha, ela se deu conta depois de uma análise mais criteriosa que estava na verdade chateada com seu chefe.

TERAPEUTA: Porque você ficou tão brava com Kathy naquela hora?

MARY ELLEN: É que eu tinha chegado em casa tarde do trabalho e eu estava correndo para deixar a janta pronta antes que Dennis chegasse em casa. Kathy deveria me ajudar, e ela se atrasou. Eu estava de péssimo humor quando cheguei do trabalho, pois meu chefe me fez ficar até tarde novamente.

O que aconteceu é que o chefe de Mary Ellen estava solicitando que ela trabalhasse excessivamente por longas horas e ela nunca expressou a raiva que ela sentia por isso diretamente ao chefe e nem se expressou adequadamente. Em contrapartida, passou a se atrasar frequentemente no trabalho e a não cumprir muitos prazos, como forma de "se vingar" do chefe, mas indiretamente. Assim seu chefe não tinha como saber exatamente o que estava acontecendo, que aquela morosidade era hostil.

Comportamentos passivo-agressivos (procrastinar, falar dos outros pelas costas, concordar em fazer alguma coisa e não fazer, dar desculpas) irritam as outras pessoas, mas é difícil para elas saber qual o propósito dessa irritação.
Por conta do processo terapêutico ou outras razões as pessoas subjugadas às vezes começam a ser mais assertivas e quando isso acontece elas experimentam um sentimento intenso de culpa. Isso é a parte da armadilha da subjugação, que faz com que você acredite que é errado expressar as suas necessidades. É melhor para você que aprenda a tolerar essa culpa e continue expressando adequadamente as suas necessidades (assertivamente) apesar da dificuldade. Até você se tornar mais assertivo (a), a raiva irá continuar a ser um problema significativo para você, mesmo que você não esteja sempre consciente de suas consequências prejudiciais.

"EU NUNCA VOU ME SUBMETER: O REBELDE

Pessoas subjugadas geralmente ficam mais confortáveis no papel passivo, entretanto, algumas pessoas com esquema de Subjugação apreenderam a lidar com o esquema de forma compensatória, contra-atacando. Ao invés de se submeterem, agem de forma oposta, tornando-se agressivas e autoritárias. Através dessa rebeldia elas supercompensam seus sentimentos de subjugação.
Diferentemente de Carlton e Mary Ellen, os "rebeldes tendem a agir como se apenas eles fossem importantes e os únicos a ter necessidades. Se você se encaixa nesse perfil, então lida com o esquema de subjugação através do papel de alguém autoritário, desafiante e autocentrado. Mesmo que no fundo sinta que é menos importante e que na verdade as outras pessoas é que estão no controle, você se rebela. Sua agressividade é apenas uma máscara que você usa sem falsidade, você se sente impelido a extremos de assertividade e pode até parecer insolente. As pessoas podem acusá-lo de ser mandão e excessivamente controlador, mas sob essa aparência brava você na verdade sente-se intimidado pelas outras pessoas.

A raiva fica muito perto da superfície entre os rebeldes. Dessa forma você pode ficar irritado a maior parte do tempo e tende a explosões de raiva. Enquanto criança e adolescente você provavelmente respondia às tentativas de seus pais de subjugá-lo sendo desobediente e indisciplinado(a). Pode ter tido crises de birra ou problemas de comportamento na escola, e talvez ainda enfrente dificuldades com figuras de autoridade, perdendo facilmente o controle e podendo expressar a raiva de forma inadequada. Você constantemente luta conta autoridade, tendo grande dificuldade em tolerar qualquer coisa que perceba como controle externo, tais como sugestões, ordens, pressão ou comandos em geral.

Os rebeldes via de regra travam batalhas com seus pais durante toda uma vida e parecem nunca conseguir superar os conflitos e resolvê-los de forma adulta. De certa forma eles permanecem como adolescentes rebeldes, perseguindo interesses profissionais ou relacionamentos que representam o oposto do que os pais desejaram para eles. Não são de forma alguma mais livres do que outras pessoas subjugadas, já que não fazem as escolhas baseado no que querem, ficando presos a contrariar as pessoas que os subjugam. A insistência em desobedecer as regras os torna tão presos a elas quanto o são as pessoas que as obedecem, ficam a serviço da mesma coisa em pólos opostos. Os rebeldes se encaixam no dizer: *"Porque os adolescentes atravessaram a estrada?" - "Porque alguém ordenou que eles não atravessassem.*

ROSE: DEZENOVE ANOS, CONTROLA TANTO A ALIMENTAÇÃO QUE ESTÁ ANORÉXICA

Algumas pessoas encobrem seus sentimentos de subjugação se engajando em comportamentos que exigem intenso autocontrole, já que se sentem sem controle na maior parte das áreas de sua vida, acabam por criá-lo em alguns aspectos. Isso é o que aconteceu com Rose, que tem um transtorno alimentar conhecido como Anorexia Nervosa. Rose restringiu a alimentação até que ficasse excessivamente magra, sempre insistindo que ainda estava gorda.

Quando olhamos para a sua família, percebemos que sua mãe sempre a dominou e a tratou como uma criança. Ela então aprendeu a ignorar as suas próprias necessidades e conformar-se com os desejos da mãe.

ROSE: *Eu sempre fui uma boa menina, sempre obediente. Ninguém na minha família consegue acreditar que eu estou causando problemas*

PAI: *Isso é verdade. Ela é sempre foi tão perfeita.*

Rose suprimiu suas próprias necessidades tão frequentemente que já não tem mais consciência de quais são elas, tem muita dificuldade na identificação de seus sentimentos e considerando seus estados internos confusos.

A única área em que Rose se sente no comando e exerce controle é seu peso. Ela controla o peso vingativamente, já que seus pais estão constantemente preocupados sobre o quanto ela come. Rose está contra-atacando o controle de sua mãe mantendo o comportamento de restrição alimentar, a comida virou o palco de batalha por controle entre Rose e sua mãe. Através dos sintomas da Anorexia ela se rebela contra sua mãe e sem saber reencena sua armadilha de subjugação.

ORIGENS DO ESQUEMA DE SUBJUGAÇÃO

1. Seus pais tentaram dominar ou controlar quase todos aspectos de sua vida
2. Seus pais o puniram, ameaçaram, ou ficaram bravos com você quando não agiu de acordo com o que eles queriam
3. Seus pais afastavam-se emocionalmente ou cortavam contato com você se você discordasse deles sobre como fazer as coisas
4. Seus pais não permitiam que você fizesses suas próprias escolhas quando era criança
5. Porque um de seus pais não estava suficientemente disponível ou capaz, você acabou tendo que tomar conta do resto da família
6. Seus pais sempre falavam com você sobre seus problemas pessoais, o mantendo sempre no papel de ouvinte
7. Seus pais o faziam sentir culpado ou egoísta se você não fizesse o que eles

queriam

8. Seus pais eram como mártires ou santos. Eles altruisticamente cuidavam das necessidades alheias e negavam as suas próprias.
9. Você não sentiu que seus direitos, necessidades ou opiniões foram respeitando quando você era criança
10. Você tinha que ter muito cuidado com o que dizia e fazia quando criança, pois você se preocupava com a tendência de seus pai/mãe ficarem preocupados ou deprimidos
11. Você frequentemente sentiu-se chateado com seus pais por eles não darem a você a liberdade que outras crianças tinham.

Quando você era criança as pessoas próximas o(a) subjugaram, podem ter sido seus pais, irmãos, pares ou outros, entretanto, se a Subjugação é um dos seus esquemas principais é provável que sua mãe ou pai sejam as figuras mais importantes da sua vida infantil. Enquanto criança você pode ter tido uma vaga consciência da sua subjugação, representada por um sentimento de ressentimento por seus pais ou um deles ou um sentimento de opressão. Mesmo adulto você pode ainda não perceber a dimensão da sua subjugação infantil. Em terapias, algumas vezes, os pacientes com esse tipo de esquema começam a entender o processo de subjugação e se tornam conscientes sobre o quanto foram subjugados quando eram crianças e sentem muita raiva por isso. Se isso acontecer com você é fundamental entender que existe uma variedade de motivos que levam os pais a subjugarem seus filhos.

Do lado negativo extremo estão os pais abusivos que subjugam os filhos sem qualquer altruísmo, como o pai de Mary Ellen. Esses pais tentam manter o controle total sobre seus filhos através da punição ou falta de amor. Nesse contexto a criança precisa se subjugar como forma de sobrevivência.

MARY ELLEN: *Outra noite eu estava olhando meu pai com minha filha. Estava olhando e percebendo que ele tinha feito exatamente o mesmo comigo Ele a fez pedir licença para sair da*

mesa muitas vezes, pois não tinha gostado da forma como ela tinha pedido. Ela tinha apenas 4 anos. Minha filha estava chorando e quanto mais ela chorava mais ele gritava com ela.

Se você viveu com um pai ou mãe abusivo, que usou drogas ou álcool, era mentalmente doente ou tinhas outros problemas sérios você pode ter sido subjugado dessa forma extrema e negativa. Tais pais colocam as suas necessidades em primeiro lugar e sobre as necessidades dos filhos com ausência de empatia e assim causam grandes danos aos filhos. Se você foi filho de pais desse tipo é quase certo que você tem um forte esquema de subjugação. Você deve considerar a terapia como forma para resolver isso.

Perto do meio do continuum de subjugação um de seus pais pode ter o criticado ou reprimido sempre que você expressava alguma individualidade. Isso foi o que aconteceu com Carlton, sempre que ele apresentava suas demandas seu pai o chamava de fraco e egoísta.

CARLTON: *Eu realmente não sei o que eu faria se eu deixasse o negócio do meu pai e fosse fazer a minha vida*

TERAPEUTA: *Tinha alguma coisa que você gostava quando criança, algo que era especial para você?*

CARLTON: *Tinha sim algo, quando criança adora tocar piano, mas meu pai não gostava. Ele achava que isso não era coisa de macho e fazia piada com isso. Ele não me deixou fazer aulas, queria que eu fizesse esportes. Ele costumava me forçar a participar de peneiras para entrar nos times, eu nunca passei em nenhuma. Ele costumava ficar muito bravo comigo por eu ser um atleta tão ruim.*

O pai de Carlton queria um filho a seu modo. Quando Carlton resistia ele o criticava. Depois de um tempo Carlton aprendeu que ela ruim e errado por ter suas próprias necessidades e desejos e carregou esse sentimento com ele até a vida adulta,

ficando extremamente crítico consigo mesmo sempre que queria atender suas necessidades.

Carlton casou-se com uma mulher similar a seu pai. Erica também tem suas próprias ideias sobre como ele deveria ser e o adverte toda vez que ele se desvia. De maneira familiar ela reclama toda vez que ele senta para tocar piano e o incentiva a ser mais agressivo no trabalho e mesmo que ele fique irritado com ela, não demonstra. De modo contrário ele age como se estivesse se desculpando o tempo todo e se resigna, agindo assim também com as outras pessoas, deixando que essas o subjuguem, o que dá continuidade ao processo iniciado pelo pai tempos atrás.

O auto-sacrifício de Carlton originou-se também na sua relação com a mãe, que durante quase toda a sua infância esteve doente e acamada. Ela era deprimida e necessitada.

CARLTON: *Eu tentava a fazer companhia e deixá-la feliz. Ela permanecia tão triste o tempo todo que eu ficava com ela ao invés de brincar na rua. Eu lembro que eu podia ouvir as outras crianças brincando enquanto eu estava sentado em seu quarto.*

TERAPEUTA: *O que você fazia para ela?*

CARLTON: *Eu lia ou conversava, levava comida e tentava que comesse algo.*

TERAPEUTA: *Deve ter sido difícil para você deixar de brincar com seus amigos*

CARLTON: *Ah eu nem lembro de me importar muito com isso*

Carlton não desenvolveu um sentimento de raiva intenso pela mãe porque ela não o obrigou a se sacrificar por ela, ele o fez pois ela precisava dele. Contudo, no fundo ele tinha um senso forte de privação.

As histórias de Carlton e Mary Ellen expressam apenas algumas formas que a subjugação pode tomar na infância. Como esse é um esquema muito comum, iremos relatar algumas outras histórias.

SHANNON: Vinte e quatro anos. É uma "boa menina" que faz o que sua mãe e marido a dizem para fazer

Os pais de Shannon pareciam ter boas intenções, mas foram superproterores. Sua mãe queria protegê-la de tomar qualquer decisão errada.

SHANNON: *Minha mãe tomou todas as decisões por mim e como uma boa menina eu segui com elas. Ela decidia quem eram os meus amigos, com quem eu namorava, quando eu ia a escola, o que eu vestia, que brincadeiras eu brincava, tudo o que você pode imaginar.*

Sua mãe a controlava, mas de maneira sútil. Quando Shannon se impunha sobre seus desejos, sua mãe minava sua confiança dizendo que ela não era capaz de fazer suas próprias escolhas.

Em conjunto com o esquema de Subjugação, ela também desenvolver um esquema de Dependência (veja capítulo 10). Sua inabilidade em tomar decisões se reflete tanto na Subjugação quanto na Dependência. Como adulta, Shannon ainda permite que os outros tomem todas as decisões por ela. Anthony, seu marido, reclama:

ANTHONY: *Ela não tem iniciativa. Sou sempre eu que tenho que decidir onde ir jantar, que programa assistir, para onde ir nas férias e que projetos fazer na casa. Quando sentamos com alguns amigos tentando decidir o que fazer a noite, nunca é Shannon a finalmente dizer "Vamos ao cinema". E sempre que eu a pergunto o que quer fazer ela responde "Tanto faz, o que você quiser pra mim está bom"*

SHANNON: *Bom, eu realmente não me importo. Eu não tenho mesmo preferência.*

Assim como em sua relação com sua mãe quando Shannon faz alguma sugestão, seu marido a ridiculariza. Quando isso acontece ela cai novamente em sua subjugação.

WILLIAM: Trinta e sete anos. Quando criança ele fazia o papel de pai para sua mãe

alcoolista.

Em um cenário comum em casos de filhos de alcoolistas William devotou grande parte de sua vida tomando conta de sua mãe alcoolista. Quando era ainda muito criança desenvolveu o auto-sacrifício como forma de preservar a ligação com sua mãe - mantendo ela intacta ele poderia assegurar que ela estaria disponível para ele. Ele tomou conta de sua mãe, era a criança paternal.

WILLIAM: *Eu fazia as compras, cozinhava, ligava para seu chefe inventando desculpas quando ela estava com uma ressaca muito forte e não podia trabalhar. Tiveram muitas vezes que eu disse a ele que estava doente na escola, quando na verdade estava em casa cuidando de minha mãe. Eu tentei muito fazê-la parar de beber, eu escondia seu Scotch, media o quanto ela estava bebendo marcando as garrafas antes de ir dormir. Implorava que ela buscasse ajuda!*
TERAPEUTA: *E ninguém tentou ajudá-lo?*
WILLIAM: *Não. De vez em quando meus tios perguntavam o que estava acontecendo, mas eu mentia e dizia que estava tudo bem. Eu sabia que eles não queriam realmente saber*

Na vida adulta William ainda tenta salvar as outras pessoas, ele é médico e aprendeu a canalizar seu auto-sacrifício de forma produtiva em seu trabalho. Em sua vida pessoa William tem mais problemas. Ele é co-dependente, seu padrão é procurar pessoas necessitadas, em particular mulheres alcoolistas, e formar relações de autosacrifício com elas. Ele tem se ajudado a superar esse padrão autodestrutivo participando de um grupo de filhos de alcoolistas. Sua relação com a namorada atual é saudável, ele consegue expressar suas necessidades e quando o faz a namorada é responsiva. William está aprendendo que é saudável para ele formar relações em que suas necessidades possam ser atendidas.
Talvez você tenha se visto em algumas dessas histórias ou talvez a sua seja diferentes em muitos aspectos. Existem muitos caminhos na infância que podem levar ao desenvolvimento da armadilha de vida da Subjugação. O fator crucial é que,

por razões que estavam fora de seu controle naquela época, você foi subjugado. Agora na vida adulta, contudo, as circunstâncias mudaram e você continua a se subjugar para as pessoas em sua vida, tanto através da submissão quanto do autosacrifício.

SINAIS DE PERIGO EM POTENCIAIS PARCEIROS

1. Seu parceiro(a) é autoritário e espera que as coisas aconteçam do seu jeito
2. Seu parceiro(a) tem um forte senso de *self* e sabe exatamente o que quer na maior parte das situações
3. Seu parceiro(a) fica irritado ou bravo quando você discorda dele(a) ou impõe suas próprias vontades e necessidades
4. Seu parceiro(a) não respeita as suas opiniões, necessidades ou direitos
5. Seu parceiro(a) se afasta de você quando você faz as coisas do seu jeito
6. Seu parceiro(a) fica facilmente magoado ou chateado, então você sente que precisa cuidar dele(a)
7. Você precisa ficar atento ao que faz e diz o tempo todo, pois seu parceiro(a) bebe muito ou tem um temperamento ruim
8. Seu parceiro(a) não é muito competente ou colaborativo, então você acaba tendo que fazer muito do trabalho
9. Seu parceiro(a) é irresponsável ou não confiável, de modo que você tem que ser ainda mais responsável e confiável
10. Você deixa seu parceiro tomar a maior parte das decisões, pois na maior parte do tempo para você não faz diferença
11. Seu parceiro(a) faz com que se sinta culpado(a) ou acusa você de ser egoísta quando você pede para fazer alguma coisa de sua forma
12. Seu parceiro(a) fica triste, preocupado ou deprimido facilmente, então você acaba sendo a(o) ouvinte sempre
13. Seu parceiro(a) é muito necessitado e dependente de você

Você tem os mais fortes sentimentos de atração pelos parceiros que provocam seu esquema. Essa relações se tornam intensas para você, pois liberam as emoções da

subjugação infantil, de modo que repetidamente você se envolve em relações que reencenam a sua infância subjugada. Mesmo que você seja do tipo rebelde e tenha selecionado um parceiro(a) passivo(a) para dominar e controlar, o processo ainda é de subjugação.

Um padrão comum entre pessoas subjugadas que são submissas é o de procurar relações com indivíduos agressivos e autoritários - com líderes. Em sua passividade você requer uma figura forte, alguém que diga o que você deve fazer e como deve se sentir sobre as coisas. Você pode se tornar dependente dos outros para tomar decisões por você, foi o que aconteceu com Shannon, cuja mãe tomava todas as decisões. Ela era sempre "a boa menina", exatamente a filha que seus pais queriam que fosse, obediente e educada, ia bem na escola, a filha perfeita. Shannon casou com o tipo de marido que seus pais queriam e agora é a esposa perfeita.

SHANNON: *Eu acho que não sou muito feliz sobre tudo, mas Anthony fica bravo se eu digo alguma coisa. Ele realmente fica incomodado*

TERAPEUTA: *O que é tão ruim sobre Anthony ficar bravo com você?*

SHANNON: *Ahh, o pensamento dele ficando bravo realmente me assusta. E se ele decidir que não quer mais ficar comigo?*

Shannon sente-se totalmente dependente de seu marido, fica ansiosa se eles ficam distantes mesmo que por poucas horas. Faz qualquer coisa para evitar que ele se chateie ou sinta raiva, pois teme que com isso ele a abandone, o que para ela é uma sentença de morte, pois não sente que pode sobreviver sozinha. Ela se subjuga totalmente, sua dependência mantém sua subjugação e vice-versa.

Se você se autosacrifica você pode se interessar por parceiros(as) necessitados e dependentes, você corre para atender as necessidades deles ou tenta salvá-los ou resgatá-los. Algumas vezes indivíduos subjugados escolhem parceiros narcisistas, que são demandantes mas dão pouco em retorno e que realmente não se importam com os sentimento alheios. Você fica confortável no papel do que está apenas

doando o tempo todo, sem receber nada em troca. Se você é do tipo rebelde pode escolher alguém que é ainda mais subjugado que você, para que possa controlar.

ARMADILHAS DE VIDA DA SUBJUGAÇÃO

1. Você deixa as pessoas terem as coisas ao seu jeito a maior parte do tempo
2. Você tem urgência em agradar e pode fazer qualquer coisa para que as pessoas gostem de você o aceitem
3. Você não gosta de discordar abertamente das opiniões dos outros
4. Você fica mais confortável quando outras pessoas estão no controle
5. Você vai fazer o que puder para evitar confrontação ou raiva. Você sempre se acomoda
6. Você não sabe o que quer ou prefere em muitas situações
7. Você não tem clareza de suas decisões profissionais
8. Você sempre acaba tomando conta de todos. Quase ninguém o escuta ou toma conta de você
9. Você é rebelde. Automaticamente diz não quando as pessoas o dizem o que deve fazer
10. Você não consegue dizer ou fazer coisas que machuquem o sentimento de outras pessoas
11. Você frequentemente se vê em situações em que se sente presa e que suas necessidades não são atendidas
12. Você não quer que as pessoas o vejam como egoísta, então age de acordo com o extremo oposto
13. Você frequentemente se sacrifica pelo bem dos outros
14. Você frequentemente assume mais do que sua própria responsabilidade em casa ou no trabalho
15. Quando outras pessoas estão com problemas ou sofrendo, você tenta muito fazer com que se sintam melhor, mesmo que a seu custo
16. Você frequentemente sente raiva das pessoas que dizem o que você deve fazer
17. Sente-se traído com frequência, por estar dando mais do que recebe
18. Sente culpa quando pede o que você quer

19. Você não briga pelos seus direitos
20. Você resiste em fazer o que as pessoas as outras pessoas querem que faça de forma indireta. Você procrastina, erra e cria desculpas.
21. Você não sabe lidar com figuras de autoridade
22. Você não consegue pedir promoções ou aumento salarial no trabalho
23. Você se sente com pouca inteireza - você se acomoda muito
24. As pessoas falam que você não é ambicioso ou agressivo o suficiente
25. Você subestima suas conquistas
26. Você tem dificuldades em se manter firme em negociações

Essas são ciladas que você deve evitar no amor e no trabalho. Mesmo que encontre um parceiro que queira uma relação igualitária, você ainda pode encontrar formas de reforçar seu esquema e ainda que em seu trabalho você tenha a oportunidade de se tornar um participantes importante, você pode distorcê-lo até que fique em conformidade com seu papel subjugado.

Quaisquer relações que você estabeleça, você tende a ter raiva fervilhando abaixo da superfície. A raiva crescente é algo que ameaça a estabilidade das relações de subjugação, no início você suprime a raiva e evita conflitos, contudo depois de alguns anos a sua raiva pode chegar a tal ponto que você se rebela, perturbando completamente o equilíbrio da relação, ou você abandona ou retalia. Frequentemente existem dificuldades sexuais.

Adicionalmente com o passar do anos você pode crescer e construir um senso forte de identidade. Se você se torna mais assertivo e não se vê mais disponível para ficar em uma relação de subjugação, sua relação deve ou mudar para se adaptar a sua maturidade ou deve acabar.

TRABALHO

Já que a armadilha da subjugação pode ter um efeito poderoso em sua vida profissional, iremos passar algum tempo discutindo esse aspecto.

Pessoas subjugadas frequentemente escolhem uma das profissões de saúde ou ajuda, particularmente se são autosacrificantes. Você pode ser médico, enfermeiro, professor, pastor, terapeuta ou outro tipo de curador. É natural que você gravite em torno de carreiras que sirvam aos outros, já que a armadilha da subjugação tira muito de você, mas um de seus talentos é a acurada sensibilidade que tem da necessidade e dor dos outros. A favor de todas as probabilidades você está em um profissão que explora sua habilidade de estar disponível para o outro.

Embora você evite ser o centro das atenções, é possível que seja a mão direita de uma pessoa mais poderosa a quem você é devotado(a) e que o julga como muito útil. De diversas formas você é o tipo de pessoa que qualquer chefe gostaria de contratar, já que é obediente, leal e pouco demandante. Para você é muito raro, por exemplo, pedir um aumento, você faz de tudo para agradar a todos, especialmente seus superiores e tem dificuldades em limitar a quantidade de sacrifício que irá ter. Aqui está um exemplo de uma das sessões de casal de Erica e Carlton:

ERICA: *Outra coisa..eu estou brava porque Carlton não vai tirar férias comigo. Ele não vai pedir para seu pai esse tempo. Nós não saímos de férias juntos há 6 anos*

CARLTON: *Você simplesmente não entende. Eles precisam muito de mim no escritório e eu sei que meu pai iria ficar decepcionado. Eu não posso chateá-lo dessa forma*

Ainda que Carlton queira férias e sinta-se despedaçado por não poder passar mais tempo com sua família, seu trabalho é sempre uma prioridade em relação aos seus próprios desejos.

Você pode ser uma pessoa de muitos sins, pode concordar com seu chefe ou colegas apenas para agradá-los e não porque acha que estão certos. Helen é desse tipo:

HELEN: Trinta e quatro anos. Sua subjugação a impede de realizar todo seu potencial no trabalho

---

Helen tem uma posição de gerência média em uma grande empresa. Ela se saiu muito bem na escola de administração, mas não avançou tão rapidamente no mundo coorporativo como seus colegas.

Helen tende a dizer o que as outras pessoas no trabalho querem ouvir e não o que ela vê como verdade, especialmente quando lida com figuras de autoridade. Ela evita fazer sugestões ou discordar, mesmo quando tem algo importante a contribuir. Muitas de suas valiosas opiniões e ideias permanecem escondidas porque se silencia quando deveria falar.

Quando seus superiores a perguntam sobre o status de seus projetos, demonstra uma visão excessivamente otimista das coisas para agradá-los. Também aceita muito trabalho e não é surpreendente que fique a pouco de não ser capaz de entregar o que prometeu.

Ao contrário de Helen, que tem opiniões fortes mas não as expressa em alto e bom som, muitas pessoas subjugadas sentem como se não tivessem opiniões relevantes sobre problemas relativos ao trabalho. Quando solicitados a comentar sobre alguma questão sentem-se confusos sobre como se colocar. Shannon, que tem tanto as armadilhas de vida da Subjugação quanto da Dependência, é dessa forma. Ao invés de pensar em si mesma ela simplesmente se conforma com qualquer coisa que o grupo queira. Embora ela seja uma trabalhadora árdua, seu trabalho não é marcado por sua individualidade.

SHANNON: *Eu estava um caos outro dia no trabalho, tinha que decidir onde inserir determinadas figuras no meu relatório para o Comitê de segurança e meu chefe estava fora o dia todo. Eu quase tive um ataque de pânico!*

TERAPEUTA: *Como você se saiu na tomada de decisão?*

SHANNON: *Eu procurei cada pessoa que eu podia e me aconselhei. Isso me deixou louca, de verdade. Eu perguntava para uma pessoa e fazia sentido o que ela dizia, mas a outra pessoa dizia coisas completamente diferentes e também fazia sentido.*

TERAPEUTA: *Parece que todo processo apenas a deixou mais confusa*

Shannon tem um senso fraco de sua identidade como profissional na sua empresa, o que deprecia a qualidade de seu trabalho. Resente-se por outras pessoas na sua empresa que trabalham menos que ela terem ganhado promoções mais rápido que ela.

Você provavelmente é muito passivo no trabalho e isso prejudica as suas chances de evoluir. Falta iniciativa e ambição para você seguir em frente. Você evita posições de liderança que exigem que você aja de forma independente e é mais confortável com uma posição de autoridade para dirigi-lo e guia-lo.

KATHERINE: TRINTA ANOS. IA MUITO BEM NA UNIVERSIDADE, MAS NÃO CONSEGUE FUNCIONAR INDEPENDENTEMENTE NO LOCAL DE TRABALHO

Katherine é advogada e trabalha em uma pequena empresa. Teve um excelente rendimento na faculdade de direito, onde era intimamente ligado ao professor que funcionou como seu mentor. Assim que deixou a faculdade, começou a ter problemas, pois seu trabalho demandava mais autonomia e autodireção do que ela estava hábil para entregar.

KATHERINE: *Eu sei que eu deveria pegar meus próprios casos, mas me vejo evitando isso. Eu preciso resolver isso. Estou sendo muito pressionada para produzir.*

Acostumada como ela é a passividade da subjugação, Katherine está desconfortável com sua recente independência.

ELIZABETH: VINTE E OITO ANOS, SE DESVALORIZA NO TRABALHO

Elizabeth ilustra outra característica da subjugação que pode danificar sua chances de evoluir. Ela trabalha para uma agência de publicidade como parte de um time de seis pessoas que criam propostas de campanhas publicitárias. Ela é muito brilhante e imaginativa, mas tem a tendência marcante de subestimar sua importância

ELIZABETH: *Eu trabalho duro e contribuo muito com a equipe, mas não sou confiante o suficiente. Não gosto de ser o centro das atenções. Outro dia, quando Greg levou os créditos da minha ideia para a campanha de mistura de bolos eu tive dificuldades em falar qualquer coisa e esclarecer.*
TERAPEUTA: *Eu pensei que você iria apresentar a sua ideia para a mistura de bolos*
ELIZABETH*: No último minuto eu deixei Greg fazer isso e ele acabou levando os créditos.*

Além disso, Elizabeth não é uma boa negociadora, ela se rende facilmente. Ainda enfrenta dificuldades em se impor com seus subordinados por tentar fortemente agradá-los e acaba não conseguindo exercer a autoridade adequadamente. Ela elogia o trabalho deles quando não é o caso e permite muitas liberdades, faz o trabalho chato ela mesmo enquanto poderia delegar. Quando seus subordinados fazem pedidos despropositados ela tem muita dificuldade em negar e naturalmente as pessoas tiram vantagem da situação.

É inevitável que você fique com raiva de sua subjugação no trabalho, mas você raramente expressa a sua raiva direta e adequadamente a mantendo reprimida. Por suprimi-la você ao invés de diminui-la, aumenta, o que faz com que aumente as probabilidades de você expressá-la de formas autoderrotistas.

Você provavelmente segura a sua raiva por períodos longos e então de repente a expressa inadequadamente. Talvez tenha dificuldades em dar limites a quantidade de trabalho que aceita de seu chefe. Sua raiva pode ficar borbulhando sob a superfície por um tempo e ter uma explosão de raiva em uma reunião ou ser excessivamente agressiva com algum cliente ou subordinado. Tais comportamentos são antiprofissionais e prejudicam a sua imagem.

Contudo, o cenário mais provável é que você expressa a raiva passivo-agressivamente. Isso é o que faz Carlton

CARLTON: *Meu pai me encarrega com muitas demandas. Ele tira vantagem da minha disponibilidade.*
TERAPEUTA: *Você já falou para o seu pai que está com muito trabalho?*
CARLTON: *Não, ele deve saber. Em sua cara eu digo que está tudo bem, mas ele deveria saber que pela forma como eu falo que não é isso que estou sentindo.*

Carlton causa problemas de maneira encoberta, atua a sua raiva para não expressá-la diretamente. Ele caminha pelo escritório com uma expressão rabugenta no rosto, reclama aos outros empregados pelas costas de seu pai e encoraja os outros a reclamar. Ele procrastina e depois se desculpa ou inventa desculpas por não ter feito o trabalho.

O REBELDE NO TRABALHO

Os rebeldes demonstram o padrão oposto: eles são autoritários e controladores.

TIMOTHY: Quarenta e três anos. É servil com o seu chefe, mas age como um carrasco com seus subordinados

---

Você pode se subjugar para algumas pessoas no trabalho e depois descarregar em outros, é o que Timothy faz. É responsável pelo departamento de roupas masculinas de uma grande loja. Ele se submete ao gerente geral, tentando incessantemente ganhar sua aprovação, mas sem sucesso.

TIMOTHY: *O gerente geral parece não gostar de mim por alguma razão e algumas vezes me deixa sem graça. Outro dia ele me repreendeu na frente de alguns clientes e funcionários, me mandou ficar lá e dobrar as roupas como um funcionário subalterno.*
TERAPEUTA: *O que você fez?*
TIMOTHY: *Eu fiz o que ele mandou, fiquei lá e dobrei as roupas.*

Naturalmente, esse estado de tensão provoca raiva e Timothy descarrega nos vendedores e outros empregados abaixo dele.

TIMOTHY: *Eu sou como um tirano no departamento. Eu dou as ordens e é melhor que as pessoas as sigam. Se eles saírem da linha vão ouvir de mim, em alto e bom som para todo o departamento ouvir*
TERAPEUTA: *Isso é vingança. Você os trata ainda pior do que seu chefe trata você.*

Timothy tem dois extremos. Em um extremo ele é servil, ávido para agradar e parece não ter raiva e no outro é demandante, furioso e sua raiva é completamente fora de controle.

Aqui vão alguns passos para mudar sua armadilha de vida da Subjugação:

MUDANDO SEU ESQUEMA DE SUBJUGAÇÃO

1. Entenda a sua subjugação durante a infância. Sinta a criança subjugada dentro de você
2. Liste situações do dia a dia em casa ou no trabalho em que você se subjuga ou sacrifica suas próprias necessidades pelos outros
3. Comece a formar suas próprias preferências e opiniões em muitos aspectos da sua vida: filmes, livros, tempo de lazer, política, questões controversas atuais, uso do tempo, etc. Aprenda sobre você e sobre suas necessidades
4. Faça uma lista do que você faz ou dá para os outros e o que eles fazem ou dão para você. Por quanto tempo você escuta os outros? Por quanto tempo os

outros lhe escutam?

5. Pare de ser passivo-agressivo(a). Se esforce sistematicamente para se impor, expressando assertivamente o que precisa ou deseja. Comece pelos pedidos mais fáceis primeiro
6. Pratique pedir para as outras pessoas cuidarem de você, peça ajuda, discuta os seus problemas. Tente conquistar um equilíbrio entre o que você dá e recebe
7. Afaste-se de relacionamentos com pessoas muito autocentradas ou egoístas para considerar as suas necessidades. Evite relações unilaterais. Mude ou saia de relacionamentos em que você se sente preso(a)
8. Pratique confrontar as pessoas ao invés de se acomodar tanto. Expresse sua raiva adequadamente, assim que a sente. Aprenda a sentir-se mais confortável quando alguém está triste, magoado ou bravo com você
9. Não racionalize tanto a sua tendência em agradar os outros. Pare de dizer para si mesmo que ok, tanto faz, isso não tem tanta importância
10. Reanalise as suas relações anteriores e esclareça o seu padrão de escolha por parceiros controladores e necessitados. Liste os sinais de perigo que deve evitar e se possível evite pares egoístas, irresponsáveis ou dependentes, que irão suscitar grande atração em você
11. Quando achar um parceiro(a) que se preocupar com suas necessidades, pergunta sua opinião e as valoriza e que é forte o suficiente para dividir o trabalho com você, dê uma chance para a relação
12. Seja mais agressivo no trabalho. Aceite crédito pelo que faz e não deixe que outras pessoas tirem vantagem de você. Peça por qualquer promoção ou aumento que você esteja intitulado a receber. Delegue responsabilidade a outras pessoas
13. (Ao rebelde) Tente resistir em fazer o oposto do que os outros o dizem para fazer. Tente descobrir o que quer e o faça mesmo que isso esteja em consonância com o que a figura de autoridade diz.
14. Faça cartões relâmpago. Use eles para se manter na linha.

1. Entenda a sua subjugação durante a infância. Sinta a criança subjugada dentro de você: Seu esquema de subjugação tem uma força emocional muito intensa, parte porque as emoções de sua infância foram fortes. As crianças são menos hábeis do que os adultos em modular as emoções com a inteligência, o que faz com que as emoções da infância tenham uma força primitiva. Quando seu esquema de subjugação é ativado, essas emoções são liberadas e você se preenche de sentimentos negativos - raiva, culpa, medo.

Normalmente você tenta escapar desse tipo intenso de ativação do esquema e de experenciar esses sentimentos dolorosos, os negando e suprimindo. Dessa forma, sem saber você atua cegamente a sua subjugação, agindo no papel subjugado em suas relações. Para que você consiga mudar é preciso estar disposto a reconhecer e tolerar alguns sentimentos dolorosos.

A melhor forma de sentir a criança subjugada dentro de você é através da imaginação ativa. Comece com um momento de subjugação de sua vida atual, feche os olhos e deixe uma imagem vir a sua mente de quando você se sentiu da mesma forma no passado. Tente recuperar as memórias da infância, não force a imagem, deixe ela aparecer naturalmente. Quem estava com você? Era sua mãe ou seu pai? Era seu irmão, irmã ou um amigo(a)?

MARY ELLEN: *Eu estava dando um gelo no Dennis uma noite dessas e ele sequer percebeu.*

TERAPEUTA: *Você estava brava com ele?*

MARY ELLEN: *Brava? Eu estava tentando dizer a ele alguma coisa e ele não escutava, só me interrompia e ficava falando sobre ele. Então decidi não falar mais com ele! E ele nem percebeu.*

TERAPEUTA: *Vamos fazer um exercício de imagem sobre isso. Feche os olhos e traga de volta a mente o que aconteceu nessa noite que Dennis não estava ouvindo você. Você consegue fazer isso?*

MARY ELLEN: *Sim. Estou lá tentando fazer Dennis me ouvir.*

TERAPEUTA: Ok. Agora deixe uma imagem vir à tona de quando você se sentiu da mesma forma no passado, quando criança.
MARY ELLEN: *Bem...(pausa). Eu vejo a imagem do meu pai. Estou tentando dizer a ele que todas as meninas iam ficar até tarde na noite do baile dos estudantes e ele não me ouve. Apenas fica gritando comigo, me dizendo que nenhuma filha dele ficaria fora até altas horas. Eu estou tão frustrada que poderia gritar.*

Exercícios de imagem como esses são capazes de provocar intensas emoções, o que pode surpreende-lo. Tente aceitar seus sentimentos e aprender o que eles tem a lhe ensinar. Você pode sentir uma raiva intensa de quem o subjugou, experiência que deve tentar tolerar, já que a raiva faz parte de seu lado saudável e está servindo a um propósito útil, a necessidade de mudar a forma como você se relaciona com os outros. Sua raiva pode ajudá-lo a entrar em contato com a parte de você que quer algo diferente, que quer mudar e crescer, a raiva pode ser um elemento poderoso para entrar em contato com esse lado. Sua raiva pode ser a sua única pista de que existe algo a mais que você deseja.
Através do trabalho com imagens você pode traçar toda a história de sua armadilha de vida da subjugação, seguir o caminho do seu desenvolvimento durante a infância, perceber como suas experiências reforçaram seu esquema e fizeram com que fosse inevitável para você adotar o estilo subjugado de se relacionar. Continue até que você atinja uma perspectiva mais realista de sua vida familiar recente. Ao fim esperamos que sinta tristeza ou raiva sobre o que aconteceu com você na infância, mas pare de ver essas experiências iniciais como prova de você precisa se subjugar.

2. *Liste situações do dia a dia em casa ou no trabalho em que você se subjuga ou sacrifica suas próprias necessidades pelos outros:* Comece a se olhar, torne-se um observador de si mesmo, olhe para você como se estivesse de fora. Observe cada momento de sua subjugação, faça uma lista das situações que tendem a ser difíceis para você, mas que você quer superar.

Eis aqui um exemplo da lista criada por Mary Ellen

PASSOS PARA SE "DES-SUBJUGAR"

1. Pedir para o menino do jornal para entregá-lo na porta quando estiver chovendo
2. Dizer para algum vendedor que eu não quero ajuda
3. Não dar aos meus filhos mais dinheiro do que eles estão autorizados
4. Pedir para Dennis levar as crianças na escolar nas manhãs que tenho aula
5. Falar para meu pai que ele não pode mais criticar meus filhos na minha presença
6. Tirar um dia inteiro para mim. Fazer coisas que eu gosto, como fazer compras, ler no parque, ver meus amigos, etc.
7. Dizer para Dorothy (amiga) que estou chateada por ela não estar fazendo a parte dela na divisão dos carros para levar as crianças.
8. Falar para o Dennis como eu me sinto quando ele me critica na frente dos outros
9. Falar para Dennis que não é aceitável que ele me critique quando eu não fiz nada de errado na frente de outras pessoas
10. Quando eu e Dennis sairmos para comprar o sofá, dizer as minhas preferências ao invés de ceder as dele apenas

3. Comece a formar suas próprias preferências e opiniões em muitos aspectos da sua vida: filmes, livros, tempo de lazer, política, questões controversas atuais, uso do tempo, etc. Aprenda sobre você e sobre suas necessidades: Isso envolve uma mudança no seu foco de atenção, ao invés de colocar energia em descobrir o que as pessoas querem e sentem comece a prestar atenção no que você quer e sente. Pense sobre o que você prefere.

TERAPEUTA: *Que filme vocês viram noite passada?*

CARLTON: *Inocência presumida*

TERAPEUTA: *Você gostou?*

CARLTON: *Hmm..não sei, foi ok, Erica gostou e eu nem pensei muito sobre isso*

TERAPEUTA: *Bem, tente pensar sobre isso agora*

CARLTON: *Bem..era meio artificial*

TERAPEUTA: *Tanto que você não gostou?*

CARLTON: *Não, eu gostei. Me manteve interessado e me perguntando sobre quem era o assassino.*

Faça com que você mesmo seja a fonte de suas opiniões e não as pessoas em sua volta.

4. Faça uma lista do que você faz ou dá para os outros e o que eles fazem ou dão para você. Por quanto tempo você escuta os outros? Por quanto tempo os outros lhe escutam? Olhe para a razão dar-receber em sua relações. Pegue as mais importantes: seu amante, esposo(a), filhos, melhores amigos, pais ou chefe. Faça uma lista para cada um com duas colunas: "O que eu dou para a pessoa" e "O que a pessoa me dá", ao fazer essas listas você conseguirá ver de imediato que as relações estão desequilibradas.

MARY ELLEN: *Eu fiz uma lista minha e do Dennis (ela me entrega a lista).*

TERAPEUTA: *(Lê a lista). Isso é interessante. A lista do que você dá a Dennis tem trinta e dois itens - "Escutar os seus problemas no trabalho, "Comprar suas roupas", "Cozinhar para ele", "Comprar seus presentes", "Lavar suas roupas" e assim por diante. A lista do que ele faz para você só tem um item - "Segurança financeira".*

MARY ELLEN: *Certo. Eu sei, não é de se surpreender, eu estou de saco cheio*

Nosso objetivo é que você consiga equilibrar as suas relações, o que não significa parar de dar e fazer coisas para os outros, mas parar de se doar tanto, além do

que você desejaria se estivesse no controle. E desejamos que você consiga ter em troca as coisas que dá - ser cuidado(a), ouvido(a), apoiado(a) e respeitado(a).

5. Pare de ser passivo-agressivo(a). Se esforce sistematicamente para se impor, expressando assertivamente o que precisa ou deseja. Comece pelos pedidos mais fáceis primeiro: Para mudar você precisa estar disponível para experimentar novas formas de se comportar, mais assertivas e expressivas das suas necessidades. É preciso estar disponível para realizar mudanças na forma como se relaciona com as pessoas.

Mudar seu comportamento com as pessoas, também muda o seu sentimento em relação a elas. É difícil, por exemplo, sentir-se intimidado depois de ter lidado com alguém de maneira assertiva. Mais importante, mudando seu comportamento você muda a forma como se relaciona consigo mesmo, comportamentos positivos melhoram a autoconfiança e autoestima e criam um senso de realização.

O próximo passo é começar a se comportar mais assertivamente, o que sabemos não será fácil e por isso você deve trabalhar gradualmente. Comece a se comportar assertivamente em situações que são mais fáceis para você e lentamente vá progredindo para situações mais difíceis.

Pegue a lista que construiu de situações em que você se subjuga e classifique-as em grau de dificuldade usando a escala abaixo:

ESCALA DE DIFICULDADE

0 Muito fácil

2 Moderadamente fácil

4 Moderadamente difícil

6 Muito difícil

8 Quase impossível

Segue como Mary Ellen classificou os itens de sua lista:

	PASSOS PARA SE "DES-SUBJUGAR"	DIFICULDADE
1.	Pedir para o menino do jornal para entregá-lo na porta quando estiver chovendo	2
2.	Dizer para algum vendedor que eu não quero ajuda	3
3.	Não dar aos meus filhos mais dinheiro do que eles estão autorizados	5
4.	Pedir para Dennis levar as crianças na escolar nas manhãs que tenho aula	4
5.	Falar para meu pai que ele não pode mais criticar meus filhos na minha presença	7
6.	Tirar um dia inteiro para mim. Fazer coisas que eu gosto, como fazer compras, ler no parque, ver meus amigos, etc.	4
7.	Dizer para Dorothy (amiga) que estou chateada por ela não estar fazendo a parte dela na divisão dos carros para levar as crianças.	5
8.	Falar para o Dennis como eu me sinto quando ele me critica na frente dos outros	
9.	Falar para Dennis que não é aceitável que ele me critique quando eu não fiz nada de errado na frente de outras pessoas	7
10.	Quando eu e Dennis sairmos para comprar o sofá, dizer as minhas preferências ao invés de ceder as dele apenas	8
		4

Trabalhe em cada item de sua lista, começando pelos mais fáceis e progredindo para os mais difíceis. Seguem algumas diretrizes que você pode seguir:

Tenha em mente que seu objetivo é completar o item e não deixe que a força do seu esquema engane e atrapalhe você. Por exemplo, quando

Mary Ellen completou o item 7 de sua lista ao dizer para sua amiga Dorothy que estava chateada pela situação da divisão do transporte das crianças, teve que ficar lembrando e dizendo para si mesma que seu objetivo era expressar o seu descontentamento e não fazer com que Dorothy goste dela. Não se deixe distrair pelo que é comum na sua subjugação, que é agradar os outros.

O que quer que a outra pessoa diga, calmamente reafirme a sua posição e se a pessoa atacar você não fique na defensiva. Não se perca ao defender você mesmo, apenas foque no seu ponto. Por exemplo, abaixo está um trecho de uma dramatização que fizemos com Mary Ellen para que ela pudesse praticar confrontar sua amiga Dorothy sobre o transporte das crianças. Nós fizemos o papel de Dorothy.

MARY ELLEN: *Dorothy, tem uma coisa que estou querendo conversar com você. Eu tenho ficado brava com toda a situação da divisão dos carros para o transporte das crianças. Nas últimas cinco terças-feiras você me pediu que os levasse. É realmente muito difícil para mim levá-los duas vezes por semana.*

TERAPEUTA: *(no papel de Dorothy) Não posso acreditar no quanto você está sendo mesquinha por reclamar disso*

MARY ELLEN: *Você pode me chamar de mesquinha se quiser, Dorothy, mas é muito difícil pra mim levá-los duas vezes na semana.*

Seja direto, não dê uma palestra, você terá muito mais chances de ser ouvido se o que disser for objetivo. Use a palavra "Eu" e fale nos termos de seus próprios sentimentos (de maneira interessante muitas pessoas subjugadas evitam a palavra "Eu" sempre que falam sobre seus sentimentos e ao invés de dizer "Eu fiquei com raiva quando você me cortou" elas dizem algo como "Pessoas se chateiam quando são cortadas dessa forma") Falar dos seus próprios sentimento é um componente

importante da assertividade. Isso é em parte um assunto prático, ninguém pode argumentar contra seus sentimentos, se você diz "eu estava certo e você errado" a pessoa pode argumentar, mas quando diz "eu fiquei com raiva quando você fez isso", ninguém pode argumentar ou dizer "não, você não ficou com raiva". Através de sua expressão você declara que seus sentimentos existem e são importantes.

Leve pelo menos uma semana para completar cada item na hierarquia. Faça cada item várias vezes até você dominar o nível de dificuldade. Caso o item só possa ser feito apenas uma vez o substitua por outros de igual nível de dificuldade.

Para ajudar com o que exercícios se generalizem para todas as áreas da sua vida, comece a se comportar assertivamente de forma mais espontânea quando situações relevantes surgirem. Tente considerar cada situação que pede pelo comportamento assertivo como um estímulo para que você pratique as suas habilidades assertivas.

6. Pratique pedir para as outras pessoas cuidarem de você, peça ajuda, discuta os seus problemas. Tente conquistar um equilíbrio entre o que você dá e recebe: Peça mais das pessoas, fale de você, muitos pacientes subjugados comentam que quando falam de sim por muito tempo começam a ficar ansiosos e mudam o foco de volta para o outro. Quando se sentir ansioso(a) dessa forma, entenda que está tudo bem falar de si mesmo, falar dos seus problemas e pedir ajuda. Você irá descobrir que isso o aproxima das pessoas. Se houver pessoas que não querem ouvi-lo, então é hora de reavaliar suas importâncias em sua vida.

7. Afaste-se de relacionamentos com pessoas muito autocentradas ou egoístas para considerar as suas necessidades. Evite relações unilaterais. Mude ou saia de relacionamentos em que você se sente preso(a): Logo que começamos como terapeutas nossa tendência foi tentar preservar cada relação na vida do paciente. Se o

paciente era casado nosso impulso era tentar preservar o casamento, se estava tendo um caso amoroso, nosso impulso era tentar mantê-lo. Contudo, nós não acreditamos mais que as relações precisam ser mantidas a qualquer custo, pois algumas são muito prejudiciais e tem poucas perspectivas de mudança.

Terão algumas pessoas em sua vida que não irão se adaptar às suas tentativas de reequilibrar a relação. Se você é casado ou a pessoa é de sua família você pode dar todas as oportunidades para que ela mude, mas se em última análise essa mudança não acontecer, então você precisa se afastar dessa relação. Você pode ter até que termina-la.

O casamento de Carlton sobreviveu. Assim que ele ficou mais assertivo Erica em um primeiro momento lutou contra com unhas e dentes, mas depois em certo nível também recebeu isso bem, no fundo ela estava feliz de vê-lo mais forte. Em algum grau também foi aliviante para ela ter suas demandas limitadas, sentiu-se mais segura e mais contida.

Por outro lado, o casamento de Mary Ellen não sobreviveu. Dennis não conseguiu aceitar seu crescimento, estava muito acostumado a estar no controle. Finalmente Mary Ellen o deixou e agora está trabalhando, estudando e começando a namorar outro homem.

8. Pratique confrontar as pessoas ao invés de se acomodar tanto. Expresse sua raiva adequadamente, assim que a sente. Aprenda a sentir-se mais confortável quando alguém está triste, magoado ou bravo com você: Você deve aprender a expressar raiva de maneira apropriada e construtiva. Ao invés de continuar deixando a sua raiva controlar você, deve aprender a usá-la como ferramenta para melhorar as relações em sua vida.

Seguem algumas instruções para você seguir:

O princípio básico é: O que quer que seja que o outro diga fique calmo e mantenha expondo sua posição, não deixe a outra pessoa deixá-lo na defensiva, mantenha-se firme no seu ponto. Fique calmo, não grite ou esbraveje, seu poder é muito maior quando está calmo do que quando está gritando. Gritar é um sinal

de derrota psicológica, tente não atacar a pessoa e simplesmente mantenha-se firme no que a pessoa fez que o chateou.

Se você tem uma relação boa no geral, mas quer dizer algo negativo ou e crítico para uma pessoa, comece por algo positivo, tente deixar a pessoa aberta para o que você tem a dizer, pois só assim as pessoas conseguem ouvir de fato. Se você deixar as pessoas com raiva, elas ficarão defensivas e se fecharão para você. Começar por uma observação positiva aumenta a receptividade do ouvinte.

Por exemplo, Carlton começou um de seus itens mais difíceis ("Dizer para Erica não repreende-lo na frente dos outros") com a frase "Erica, eu sei que você me ama". Diga algo que é positivo e verdadeiro e então dirija o seu comentário não para a pessoa diretamente, mas sim para seu comportamento. Carlton não disse à Erica que ela era uma pessoa insensível e sim que tem uma coisa que ela faz que gostaria que parasse: "Você me critica às vezes na frente das pessoas ". É importante pedir por mudanças específicas de comportamento, a pessoa tem mais chance de aceitar quando você dá uma descrição clara da mudança comportamental que gostaria de ver. Por fim termine com uma observação positiva, como Carlton fez, concluindo seu pedido dizendo "Eu realmente agradeço que você consiga estar aqui e me ouvir".

Escolha o tempo certo, não o faça em um estado emocional tenso para qualquer um dos dois, espere até a questão possa ser discutida em uma atmosfera calma. Além disso, não seja assertivo apenas com suas palavras, mas também com sua linguagem corporal e tom de voz - olhe a pessoa diretamente nos olhos. Caso prefira você pode ensaiar seus exercícios de assertividade em frente ao espelho antes de colocá-los em prática com as pessoas.

9. Não racionalize tanto a sua tendência em agradar os outros. Pare de dizer para si mesmo que ok, tanto faz, isso não tem tanta importância: É hora de você expressar suas preferências nas relações com as outras pessoas, tente fazer isso a cada

oportunidade. Comece com questões triviais e vá progredindo para outras mais importantes.

CARLTON: *Isso pode soar estranho, mas eu realmente acredito que o momento que eu comecei a mudar na terapia foi quando Erica me perguntou o que eu queria jantar, hambúrguer ou filet. Eu comecei dizendo que tanto fazia e então eu parei. Escolhi o filet.*
Considere os lados positivos e negativos para decidir o que você prefere. Faça a sua escolha e a comunique.

10. Reanalise as suas relações anteriores e esclareça o seu padrão de escolha por parceiros controladores e necessitados. Liste os sinais de perigo que deve evitar e se possível evite pares egoístas, irresponsáveis ou dependentes, que irão suscitar grande atração em você: Faça uma lista das relações mais importantes da sua vida. Quais padrões são comuns? Quais são os sinais de perigo que você deve evitar? Você é atraído por parceiros dominadores? Você se mistura com seus parceiros de modo que não tenha um senso claro de identidade? Você sente atração por pessoas que o intimidam com ameaças ou o culpabilizam? Ou você sente atração por pessoas indefesas, dependentes que precisam de você para serem cuidadas?
Os padrões que você identificar são os que você deve evitar. Sabemos que isso será muito difícil para você, pois esses são os padrões mais atrativos para você, a química é alta, mas você não pode sustentar esses relacionamentos, eles custam muito alto. A longo prazo você se tornará infeliz, sendo assim é melhor escolher relacionamentos em que você tenha igualdade, mesmo que a química seja levemente baixa.
11. Quando achar um parceiro(a) que se preocupar com suas necessidades, pergunta sua opinião e as valoriza e que é forte o suficiente para dividir o trabalho com você, dê uma chance para a relação. Se você se encontrar em uma boa relação com um(a) parceiro(a) quem acredite em equidade, dê a essa relação uma chance, mesmo que pareça estranho para você. Pessoas subjugadas frequentemente desistem

muito rápido de bons relacionamentos, alegando que apenas não estão interessados, a relação parece não ser certa, alguma coisa está faltando ou não existe química suficiente. Assim que você sentir alguma química, mesmo de moderada, dê uma chance para a relação, pois quando você se acostumar ao seu novo papel, a química pode aumentar.

12. Seja mais agressivo no trabalho. Aceite crédito pelo que faz e não deixe que outras pessoas tirem vantagem de você. Peça por qualquer promoção ou aumento que você esteja intitulado a receber. Delegue responsabilidade a outras pessoas: Aplique todas as suas técnicas de assertividade no trabalho. Corrija as situações em que você se subjuga. Você não é direto com seu chefe e depois passivo-agressivo? Você sacrifica seus interesses pelos seus subordinados? Você deixa adversários ou colegas de trabalho passar por cima de você? Corrija essas situações. Isso pode ser assustador em um primeiro momento, mas você vai descobrir que é bom ser assertivo e isso irá motiva-lo a continuar. Não fique excessivamente agressivo, mas pegue sua cota justa de agressividade.

13. (Ao rebelde) Tente resistir em fazer o oposto do que os outros o dizem para fazer. Tente descobrir o que quer e o faça mesmo que isso esteja em consonância com o que a figura de autoridade diz: Para os que são rebeldes, liberem-se da influência externa daqueles contra quem você se rebela. Olhe para si a partir de suas próprias opiniões e direcionamentos. Você não se conhece melhor do que outras pessoas subjugadas e você não é mais livre do que elas, enquanto as suas decisões são ditadas por outras pessoas você é tão oprimido e enfurecido quanto os outros. Se dê a liberdade de concordar com figuras de autoridade.

Siga todos os outros passos para mudar, você também precisa aprender a se tornar mais assertivo ao invés de excessivamente agressivo. Tente também equilibrar a razão entre dar e receber em sua vida, de modo que você dê tanto quanto receba.

14. Faça cartões relâmpago. Use eles para se manter na linha. Quando você achar que está com dificuldades, use cartões relâmpago. Um cartão relâmpago pode lembrá-lo de seu direito de ser assertivo, veja o exemplo de um cartão escrito por Carlton. O assunto envolvia negar pedidos desarrazoados.

CARTÃO RELÂMPAGO DE AUTOSACRIFÍCIO
Eu tenho o direito de dizer não quando as pessoas me pedem para fazer coisas arrazoáveis. Se eu disser "sim" só ficarei com raiva da pessoa e de mim mesmo. Eu posso viver com a culpa de dizer não, mesmo que eu cause a pessoa um pouco de dor, isso apenas será temporário. As pessoas irão me respeitar se eu disser "não" a elas. Eu irei me respeitar.

Segue um cartão escrito por Mary Ellen sobre seu relacionamento com Dennis.

CARTÃO RELÂMPAGO DE SUBMISSÃO
O que eu quero é importante. Eu mereço ser tratado com respeito. Eu não tenho que permitir que Dennis me trate mal, eu mereço mais do que isso. Eu posso enfrentar isso, posso calmamente demandar que ele me trate com respeito ou a discussão está acabada. Se ele não pode evoluir o suficiente para me dar direitos iguais nesse relacionamento, então eu posso sair dessa relação e encontrar uma que satisfaça as minhas necessidades.

Leve o cartão relâmpago com você. Quando sua armadilha de vida for provocada e é hora de ser assertivo, pegue o cartão e o leia. Cartões relâmpago são valorosos em fazer a lenta transição entre o entendimento intelectual e a aceitação emocional.

ALGUMAS PALAVRAS FINAIS

No trabalho de mudança é importante que você reconheça cada pequeno sinal de progresso e se dê crédito por isso. Mudar fica muito mais difícil quando você esquece de se gratificar pelos passos dados ao longo do caminho. Tente olhar mais para o quanto você já andou do que para o quanto ainda tem que andar. Quando fizer qualquer mudança, não importa quão pequena ela seja, tire um tempo para se sentir bem sobre isso. Quando você der um passo para fora de sua subjugação, dê a si mesmo o reconhecimento que merece.

Lembre que seu esquema de subjugação tem a força de uma vida toda de memórias e pilhas de repetições e confirmações que ele está certo. Subjugar-se parece certo para você, sua armadilha de vida é central para sua auto-imagem e visão do mundo e naturalmente ela (a armadilha) vai lutar muito para sobreviver. Você se sente confortável agindo de acordo com seu esquema/armadilha, apesar das consequências negativas que ele traz para a sua vida. Você não deve desanimar, pois a mudança é lenta.

É tentador que você se repreenda por sua subjugação. Mary Ellen diz "Eu sou uma banana. Isso faz eu me odiar". Essa atitude, contudo, pode atrapalhar seus esforços de mudança. Tente respeitar as razões pelas quais seu esquema foi desenvolvido na infância, naquela época era essencial que você se subjugasse para sobreviver emocionalmente, mas o que lá era uma ajuda para você agora está fazendo com que sofra e é tempo de deixá-lo de lado. É a hora de você começar a lenta jornada para fora da abnegação e autoderrotismo e de recuperar a sua vida para si mesmo.

15

“NUNCA É BOM O SUFICIENTE”

PADRÕES INFLEXÍVEIS COMO ARMADILHA DE VIDA

Traduzido livremente por Andre Pereira

Pamela: Quarenta anos. Sente-se estressada por necessitar ser perfeita, tanto em sua vida particular, quanto em sua vida profissional.

Pamela é a também conhecida supermulher. Ela faz tudo. Ela é médica e diretora do departamento de anestesiologia em uma universidade da Ivy League. Ela não só se destaca na prática de administração de anestesia, uma das áreas mais difíceis da medicina, como também dirige um programa de pesquisa em larga escala. Ela ganhou subsídios de organizações federais e privadas, publica nas revistas científicas mais importantes e viaja por todo o mundo para se apresentar em congressos. Ela ganha mais de duzentos mil dólares por ano.

Ao mesmo tempo ela é uma perfeita mãe e esposa. Seu marido, Craig, é um executivo de uma grande empresa e praticamente toda semana ou ela frequenta, ou oferece encontros sociais relacionados a negócios. Em meio a tudo isso, ela ainda faz questão de estar presente para seus filhos e procura agendar um horário todos os dias para passar com eles. Ela também separa um tempo para se exercitar e é uma excelente jogadora de tênis. Sua casa é impecável e os jardins ao redor são cuidados

perfeitamente. Pamela me diz que lamenta não poder fazer toda a jardinagem sozinha.

TERAPEUTA: *Então você é uma pessoa que tenta fazer tudo na vida.*

PAMELA: *É isso mesmo, e eu acho que faço tudo. O único problema é que estou fazendo tantas coisas diferentes que eu ando confusa. É vai, vai, vai o tempo todo.*

TERAPEUTA: *Isso parece que é muito pra você.*

PAMELA: *Eu vou dizer que sim. Eu não estou aproveitando a vida. Você pensaria que com tudo que eu tenho eu iria curti-la um pouco. Mas eu não curto. Na verdade, eu tenho me sentido muito deprimida. Sobrecarregada e deprimida. Esse é o motivo que me trouxe para terapia. Está chegando a um ponto em que não estou querendo mais sair da cama.*

TERAPEUTA: *Você atualmente parou de fazer as coisas?*

PAMELA: *Claro que não. Eu ainda faço tudo. Eu ainda saio da cama. Nada mudou. Mas talvez seja porque eu acabei de fazer quarenta. Eu quero algo mais da vida. Eu quero algum tempo pra mim.*

Keith: Quarenta e dois anos. Sua busca incessante por sucesso está lhe destruindo fisicamente.

Keith é também bem sucedido no que ele faz. Ele é um apresentador de televisão de uma grande emissora de Nova Iorque. Ele tem uma boa aparência e exala um leve ar de superioridade. Ele é cuidadoso em me dizer, sem demonstrar interesse, sobre todas as suas realizações. Ele é famoso, conhece pessoas famosas, é poderoso na emissora, é rico, e namora lindas modelos e atrizes. Mas apesar de tudo isso, Keith ainda está insatisfeito. Ele deseja mais. Ele é compulsivo.

TERAPEUTA: *Por que você veio para terapia?*

KEITH: *Eu serei honesto com você. Eu não quero estar aqui. A única razão para eu vir é que meus médicos me dizem que minha síndrome do colón irritável e as dores de cabeça são causados pelo estresse. Eu tenho que aprender a relaxar.*

TERAPEUTA: *Então você quer se livrar do colón irritável e das dores de cabeça, mas deixar todo o resto como está?*

KEITH: *Sim. Eu não pretendo parar de me incitar a progredir.*

O QUESTIONÁRIO DE PADRÕES INFLEXÍVEIS

Preencha este questionário para medir a força do seu esquema de padrões inflexíveis. Utilize a escala abaixo.

Escala de Resposta

1 Completamente falso

2 Falso na maioria das vezes

3 Ligeiramente mais verdadeiro do que falso

4 Moderadamente verdadeiro

5 Verdadeiro a maioria das vezes

6 Descreve-me perfeitamente

Se você marcar qualquer item como 5 ou 6 neste questionário, este esquema ainda pode se aplicar a você mesmo que sua pontuação total seja baixa.

ESCORE	DESCRIÇÃO
	1. Eu não posso aceitar o segundo lugar. Eu tenho que ser o melhor em grande parte das coisas que eu faço.
	2. Nada do que eu faço é bom o suficiente.
	3. Eu me esforço para manter tudo em perfeita ordem.
	4. Eu tenho que aparentar o meu melhor em todos os momentos.
	5. Eu tenho tanta coisa para fazer que fico sem tempo para relaxar.
	6. Minhas relações pessoais são prejudicadas porque eu me exijo demais.
	7. Minha saúde padece porque eu me coloco sob tanta pressão.
	8. Eu mereço fortes críticas quando eu cometo um erro.
	9. Eu sou muito competitivo.
	10. Riqueza e status são muito importantes para mim.
	SUA PONTUAÇÂO TOTAL DE PADRÕES INFELXÍVEIS

	(Contabilize sua pontuação em conjunto para as questões 1-10)

Interpretando Sua Pontuação de Padrões Inflexíveis
10-19 Muito baixo. Este esquema provavelmente *não* se aplica a você.
20-29 Relativamente baixo. Este esquema pode ser aplicável *ocasionalmente*.
30-39 Moderado. Este esquema é uma questão em sua vida.
40-49 Alto. Este é definitivamente um importante esquema para você.
50-60 Muito alto. Este é definitivamente um de seus esquemas centrais.

A EXPERIÊNCIA DE PADRÕES INFLEXÍVEIS

O sentimento primário é a pressão. Você nunca pode relaxar e aproveitar a vida. Você está sempre se incitando, incitando, incitando para chegar mais longe. Você luta para ser o melhor em tudo que faz, quer seja a escola, trabalho, esportes, hobbies, namoro ou sexo. Você tem que ter a melhor casa, o melhor carro, o melhor emprego, ganhar mais dinheiro e aparentar ser o mais belo ou elegante. Você tem que ser perfeitamente criativo e perfeitamente organizado.

O nome do esquema é a partir do ponto de vista de um observador externo. Fomos nós, e não Pamela e Keith, que sentimos que seus padrões eram inflexíveis. Para Pamela e Keith era somente uma tentativa, em um nível normal, de obter sucesso. Pessoas que possuem o esquema de Padrões Inflexíveis são geralmente bem sucedidas em tudo que fazem, mas este sucesso é a partir do ponto de vista das outras pessoas. *Outras pessoas* pensam que você conquistou muita coisa, mas você mesmo desconsidera suas realizações. Elas são apenas o que você esperava de si mesmo.

Sintomas físicos de estresse, tais como o cólon irritável e enxaquecas sentidos por Keith, são comuns. Você pode ter pressão alta, úlceras, colite, insônia, fadiga, ataques de pânico, arritmia cardíaca, obesidade, dor nas costas, problemas de pele, artrites, asma, ou diferentes outros problemas físicos.

KEITH: *É como se o meu corpo estivesse me dizendo que eu não posso fazer isso, eu não posso me pressionar tanto.*

TERAPEUTA: *Em algo você tem que ceder.*

Para você a vida é somente realizar. A vida é ter que trabalhar e ter sucesso o tempo inteiro. Você está sempre se esforçando no seu limite máximo. Nunca há a possibilidade de dar um tempo, de parar e desfrutar das coisas. Tudo, incluindo atividades que poderiam ser prazerosas, tais como jogos e natação, se tornam uma provação. Pamela e Craig conversaram sobre isso em uma de nossas sessões de terapia de casal.

PAMELA: *Eu realmente não consigo relaxar quando jogo tênis. É como se eu estivesse vendo meu jogo e me preocupando em aperfeiçoar cada jogada. E eu fico realmente zangada quando eu não consigo fazer isso direito.*

TERAPEUTA: *Então até a sua diversão é trabalho?*

CRAIG: *É verdade. Eu realmente não gosto de jogar com ela por esta razão. Ela leva o jogo tão a sério e fica tão tensa. Cada jogo é uma questão de vida ou morte. E ela fica chateada quando perde. Ela realmente não é uma boa perdedora.*

Padrões Inflexíveis podem criar toda uma gama de emoções negativas. Você se sente constantemente frustrado e irritado com si mesmo por não conseguir atingir seus padrões. Você pode se sentir cronicamente com raiva e certamente você sente altos níveis de ansiedade. Você fica obsessivo sobre a próxima tarefa que você tem que fazer corretamente. Um dos principais focos de sua ansiedade é o *tempo*: você tem tanta coisa pra fazer e tão pouco tempo. Você está sempre ciente dele e tem uma sensação constante de pressão. Você também pode se sentir deprimido com a austeridade de sua vida e com o vazio do que você conquistou.

Você precisa questionar *porque* você continua se pressionando desta forma. Tão exausto quanto você está, em vez de ir mais devagar, você acelera, assumindo mais e mais responsabilidades. É como se você acreditasse que uma das coisas que você venha a fazer, finalmente lhe trará satisfação. Você não se dá conta de que a maneira com que você lida com tudo, faz o prazer genuíno se tornar impossível.

Inevitavelmente, seja o que for que você tente realizar assume este mesmo molde, aquele mesmo sentimento pesado de pressão.

KEITH : *Eu fico pensando que se eu pudesse chegar onde eu quero estar, eu poderia me sentir satisfeito.*

TERAPEUTA: *Mas independente do que você consiga, quer seja um novo emprego, uma nova namorada, um carro novo, ou uma nova viagem, você sempre aplica esses mesmos padrões inflexíveis. São verdadeiramente esses padrões que tem que mudar.*

Você acredita na possibilidade de sucesso – que se você se mantiver empenhado você poderá efetivamente alcançar aquele estado magnífico de perfeição. Apesar de você provavelmente não se considerar verdadeiramente um sucesso, você sente que está evoluindo, chegando mais perto de seu objetivo. Esta sensação de progresso o mantém em frente. Você imagina o fim da estrada, quando você poderá finalmente relaxar e aproveitar a vida. Você fantasia sobre um momento no futuro quando estará liberto.

TERAPEUTA: *O que é que mantém você neste ritmo frenético? Por que você não simplesmente para?*

PAMELA: *Eu por mim mesma penso muito sobre isso. Eu acho que é porque eu sempre vejo uma luz no fim do túnel, quando eu vou poder relaxar e ter o que eu quero. Eu sinto como se eu estivesse chegando lá.*

Mas esse estado de tranquilidade que você espera encontrar no fim de todo seu esforço nunca chega. Mesmo que o alcançasse, você iria apenas encontrar alguma outra coisa, algum outro padrão inflexível para atender. Esta é a forma como o seu esquema se autorreforça. No seu íntimo, você não está confortável a menos que esteja se empenhando em algo. Isso pode não lhe fazer feliz, mas é familiar. É um mal conhecido.

Existem, pelo menos, três variantes comuns do esquema de Padrões Inflexíveis. Você pode ter mais de um tipo – você pode ter todos os três na verdade.

TRÊS TIPOS DE PADRÕES INFLEXÍVEIS

1. Compulsividade
2. Orientação para o sucesso
3. Orientação para o status

• COMPULSIVIDADE •

O *compulsivo* é a pessoa que mantém tudo em perfeita ordem. Você é o tipo que zela por cada detalhe, não importa quão trivial, que teme cometer qualquer erro, não importa quão pequeno. Você se sente frustrado e aborrecido quando as coisas não estão exatamente certas.

KEITH: *Meu encontro com a Sharon foi um desastre. Quando chegamos ao teatro nós ficamos fora do centro por seis assentos. Eu estava tão irritado, eu mal pude prestar atenção à peça.*

TERAPEUTA: *Isso é uma pena. Eu sei que conseguir tempo para ver esta peça significava muito pra você. Pena que você não pôde se divertir.*

Quando Keith vai a algum lugar nenhum detalhe passa despercebido por ele. O assento tem que ser perfeito, a comida tem que ser impecável e a temperatura do ambiente tem que estar exatamente correta. É claro que alguma coisa está errada o tempo todo, e ele simplesmente não consegue se acalmar e se divertir.

Keith fica com raiva de seu ambiente por decepcioná-lo. Mas nem todas as pessoas compulsivas se sentem desta forma. Alguns ficam com raiva de si mesmos. Pode ser que você se culpe mais do que a seu meio. Pamela é deste jeito. Assim como Keith, ela é o tipo compulsivo, mas a maior parte de sua raiva é direcionada a si mesma.

TERAPEUTA: *Como foi o seu jantar?*

PAMELA: *Foi bem, exceto pelo arroz que passou do ponto. Eu estava muito brava comigo mesma sobre o arroz.*

Quando Pamela pensa sobre seu jantar, sua mente se prende em um detalhe que não saiu absolutamente certo. Ela repreende a si mesma por este detalhe não ter sido feito corretamente.

Um autocontrole obsessivo é comum. Na verdade, toda a questão do controle é central para este tipo. Quando você se sente fora do controle em outros aspectos da sua vida (por causa da Vulnerabilidade ou Subjugação, por exemplo), a compulsividade pode ser uma forma de lidar com isso, assim você se sente no controle.

• ORIENTAÇÃO PARA O SUCESSO •

Este é o chamado *Workaholic (viciado em trabalho).* Você é a pessoa que trabalha dezesseis horas por dia, sete dias por semana. Você coloca um valor excessivo em um alto nível de realização as custas de suas outras necessidades. Você tem que ser o melhor.

PAMELA: *Quando eu estava na faculdade eu me lembro de uma vez não consegui dormir a noite inteira porque eu estava me preocupando que iria tirar um "B" em meu curso de cálculo. Eu ficava pensando que não conseguiria me tornar a oradora da turma com aquele "B". Eu estava tão furiosa comigo mesma por desperdiçar aquele curso.*

É importante distinguir o esquema de Padrões Inflexíveis do de Fracasso. O esquema de Fracasso diz respeito à sensação de que você fracassou em relação aos seus pares, que você é abaixo da média. O esquema de Padrões Inflexíveis envolve a sensação de que você está pelo menos na média, mas luta constantemente para atender padrões muito altos e perfeccionistas. A pessoa com esquema de Fracasso vai tentar realizar uma tarefa e depois vai pensar "eu não consigo fazer nada direito, eu estraguei tudo". A pessoa com Padrões Inflexíveis tentaria realizar esta mesma tarefa e pensaria, "Eu fiz bem, mas poderia ter feito melhor".

PAMELA: *Não é que eu ache que eu vá fracassar. Eu sei que farei um bom trabalho. Meu medo não é de falhar, mas o de ser meramente medíocre, de não me destacar da multidão.*

O esquema de Padrões Inflexíveis pode ocasionalmente levar a uma sensação de fracasso. Se os seus padrões são tão elevados que você não consegue chegar perto de atingi-los, então você pode começar a se sentir incompetente, um fracasso. Pode ser que você tenha ficado tão longe de suas metas que sinta que não conquistou nada.

Muitos workaholics vivem em um estado crônico de irritabilidade e hostilidade. Esta é a personalidade Tipo-A. Pessoas com este padrão de personalidade ficam com raiva de qualquer um que as superem, ou que as impeçam de atenderem suas ambições. Ou, se o bloqueio é interno, eles ficam com raiva de si mesmos. Eles não estão se esforçando o bastante, ou fazendo bem o suficiente alguma coisa. Eles experimentam uma sensação constante de irritabilidade.

Você pode ter uma forma mais branda de orientação para o sucesso. Talvez o equilíbrio entre trabalho e lazer esteja apenas levemente afetado. Você não consegue relaxar verdadeiramente, mas pelo menos sua vida não é totalmente consumida com trabalho. E você pode ser um workaholic com outras coisas que não o seu trabalho. Pode ser com decorar a sua casa, compra de roupas ou liquidações, ou hobbies e esportes. Poderia ser qualquer coisa – qualquer tipo de atividade que você transforma em trabalho e que lhe escraviza.

• ORIENTAÇÃO PARA O STATUS •

Orientação para status é uma ênfase excessiva em obter reconhecimento, status, riqueza, beleza – uma falsa identidade. É frequentemente uma forma de Contra-atacar, de compensar sentimentos primários de Defectividade e Isolamento Social.

Se você tem uma excessiva Orientação para Status, você nunca se sente bem o bastante, não importa o que você faça. Você tende a ser autopunitivo, ou a se sentir envergonhado quando você não consegue atender suas altas expectativas. Você está preso em uma luta sem fim para acumular mais e mais poder, dinheiro ou prestígio, no entanto, nunca é o bastante para fazer com que você se sinta bem com si mesmo.

TERAPEUTA: *É engraçado, mas mesmo tendo conseguido ser convidado para uma festa exclusiva e levado, como você disse, "a mulher mais bonita de lá", ainda soa como se você estivesse infeliz o tempo todo.*

KEITH: *Eu estava chateado sobre o lugar onde nos acomodaram no jantar. Ficou óbvio que não éramos realmente parte do círculo íntimo.*

Keith nunca está *satisfeito.* Nunca é demonstrado em seu íntimo que ele tem valor. Ele se sente compulsivo por níveis cada vez maiores de sucesso. Mas não importa o que ele conquiste, lá no fundo ele ainda se sente envergonhado de ser quem é.

A orientação para status também pode ser uma maneira de compensar sentimentos de Privação Emocional. Você pode tentar preencher o seu vazio emocional com poder, fama, sucesso, dinheiro – substituindo uma conexão emocional genuína por status. Contudo o status nunca é o bastante. Uma paciente assim, Nancy, casou com um homem rico, sem amor e passou grande parte de seu tempo comprando *coisas.* Ela tinha o melhor de tudo. Ela se sentava sozinha em sua grande casa, rodeada de todas as suas coisas, e se perguntava o que estava faltando.

Existem quatro origens comuns:

AS ORIGENS DOS PADRÕES INFLEXÍVEIS
1. O amor dos seus pais era condicionado a você atingir padrões elevados.
2. Um ou ambos os pais eram *modelos* de instáveis padrões elevados.
3. Seus Padrões Inflexíveis foram desenvolvidos como uma forma de *compensar* sentimentos de defectividade, isolamento social, privação emocional ou fracasso.
4. Um ou ambos os pais utilizavam *vergonha* ou *críticas* quando você não conseguia satisfazer suas elevadas expectativas

Crescer em uma atmosfera de amor condicional é a primeira origem mais comum. Seus pais podem ter dado a você afeto, aprovação ou atenção somente quando você era bem sucedido ou perfeito. Foi isso que aconteceu com Pamela.

PAMELA: *Era como seu eu não existisse para eles, exceto quando eu ganhava algum prêmio ou conseguia a nota máxima. Eu lembro de quando eles me disseram que eu seria a oradora da turma, meu primeiro pensamento foi correr pra casa para contar aos meus pais, que eles ficariam felizes comigo. A maior parte do tempo eles simplesmente pareciam não se importar.*

Com amor condicional, sua infância é gasta em uma corrida para conquistar o amor de seus pais. A corrida é interminável, com poucos pontos de reforçamento ao longo do caminho. Uma vez nós pedimos a Pamela para nos dar uma imagem de sua infância:

PAMELA: *Estou correndo e correndo em direção à minha casa, mas a casa continua recuando, e quanto mais rápido eu corro, mais longe a casa fica.*

Alternativamente, você pode ter tido pais amorosos que lhe deram um amor excessivo e aprovação quando você atendia suas elevadas expectativas. O ponto importante é que o cumprimento de algum padrão de desempenho escolar, beleza, status, popularidade, ou esportes se tornaram a maneira mais efetiva para você conquistar o amor, respeito ou talvez a adulação de seus pais. Seus pais podem ter lhe colocado em um pedestal por conta de seu sucesso.

Seus pais podem ter sido modelos de padrões inflexíveis. Eles próprios eram perfeccionistas, metódicos, orientados para status, ou altamente bem sucedidos. Você aprendeu suas atitudes e comportamentos. Muitas vezes esta origem é surpreendente, porque ninguém na família está ciente de que o padrão é tão alto. Eles se sentem iguais a todo mundo.

PAMELA: *Até eu começar a terapia, eu nunca realmente havia pensado em meus padrões como irrealistas. Eu nunca costumava pensar em meus pais como perfeccionistas. Eu sempre pensava neles como pessoas comuns, com padrões médios normais.*

Não achava até que eu comecei a olhar mais de perto e me dei conta que minha mãe tinha que ter uma casa perfeita. Nunca houve um sinal de bagunça. Se eu entrasse e deixasse um pedaço de papel sobre a mesa, dentro de cinco minutos minha mãe estaria me pedindo para tirá-lo de lá e colocá-lo onde deveria.

E o meu pai era completamente perfeccionista sobre seu trabalho. Ele é dono de seu próprio negócio, e independente do que fosse, mesmo pendurar um cartaz, ele tinha que fazer sozinho e perfeitamente. Ele estava sempre trabalhando.

Nunca ninguém disse a Pamela, "Você deve fazer muito bem". Ela aprendeu isso puramente através de modelação, observando seus pais. Se você tem pais que

possuem eles próprios padrões elevados, eles têm, direta ou indiretamente, transmitido esses padrões elevados para você.

Expectativas elevadas dos pais são particularmente comuns nos bairros ricos onde muitos profissionais vivem. Quanto mais especialistas são os pais, mais provavelmente a criança vai ser sujeita a estas pressões. A cultura como um todo respalda expectativas elevadas de sucesso. Entretanto, nós também tivemos muitos pacientes com Padrões Inflexíveis de famílias da classe trabalhadora. Você pode ter pais com Padrões Inflexíveis que são mecânicos, caixas, pintores, ou músicos – eles vêm de todos os níveis da escala social.

Nós temos alguns pacientes cujos Padrões Inflexíveis foram resultado de tentarem superar seus ambientes de infância. Você pode ter se sentido inferior em relação aos seus colegas, ou ter sentido que seus pais eram inferiores e tentado compensar através de grandes realizações ou status. Foi assim com Keith. Keith cresceu em um bairro de classe operária e se sentia envergonhado por isso. Ele foi para uma escola que era em sua maioria da classe trabalhadora, mas Keith invejava os estudantes ricos da parte abastada da cidade.

KEITH: *Eu sentia como se o lugar de onde eu vinha não fosse bom o suficiente. Eu queria chegar onde as crianças ricas estavam. Eu queria as coisas que elas tinham. Eu decidi bem cedo que eu iria obter as coisas que as crianças ricas tinham.*

Keith planejou toda sua vida em torno de ascender em sua classe social. Seus Padrões Inflexíveis eram uma reação à vergonha com relação à exclusão social de sua família.

O esquema de Padrões Inflexíveis pode também estar vinculado a outros esquemas. Por exemplo, você pode ter o esquema de Privação Emocional. Quando criança, você descobriu que os elogios por suas realizações poderiam compensar *de certa forma* o tão pouco amor recebido. O sucesso pode ser uma estratégia de vinculação com as outras pessoas. Infelizmente, costuma não ser um substitutivo tão bom de carinho e compreensão verdadeiros.

Um dos pais pode ter encorajado você. A mãe de Keith sentia que ela pertencia a uma classe superior e que havia se casado com alguém de um nível menor. Ela satisfez o seu desejo por status indiretamente através de Keith. Consequentemente Keith nunca podia relaxar. Ela estava sempre por trás. Uma vez ele nos deu esta imagem sobre sua mãe:

KEITH: *Estou na cama tentando dormir e eu escuto a voz dela ininterruptamente. Ela está falando, "É melhor você ir andando, tem coisas que você deveria estar fazendo. Você já terminou o seu dever de casa, você não precisa praticar o seu tênis, você não tem amigos para ligar?"*

Apesar de pessoas com Padrões Inflexíveis serem marcantemente bem sucedidas quando adultas, suas memórias da infância raramente estão ligadas a sentimentos de sucesso. Na verdade, eles são muito mais sujeitos a lembrarem de se sentirem defectivos, excluídos ou sozinhos. Independentemente do quanto se esforçassem, raramente eles conseguiam respeito, admiração, atenção, ou o amor que desejavam.

PAMELA: *Eu tenho tantas lembranças de voltar para casa da escola com uma nota máxima e nem sequer receber qualquer atenção por isso. Tinha que ser algo extraordinário para que eu conseguisse atenção.*

Na família de Pamela, se sair muito bem era tratado como algo meramente normal. Elogios eram raros. Quando perguntamos a estes pacientes se eles se consideram perfeccionistas, eles dizem "não". Quando perguntamos se seus pais eram perfeccionistas eles respondem "não" da mesma maneira. Por seus padrões, eles estão longe da perfeição.

Os pais podem tanto falhar por deixar de elogiar quando a criança se sai bem, quanto por negarem amor, de fato, quando a criança está aquém de suas expectativas.

KEITH: *No meu primeiro ano da faculdade eu não fui convidada para prestar juramento à fraternidade principal. Minha mãe não falou comigo por uma semana.*

Outra paciente nos contou que sua mãe de repente parava de abraçá-la e beijá-la sempre que ela tirava menos de um "A" na escola.

Você pode ter memórias vívidas de fracassos. Nós tivemos um paciente cujo pai costumava ridicularizá-lo quando ele praticava esportes com seus irmãos e perdia. Toda a ênfase da família era em competição, em ter que ser o melhor. Ele e seus irmãos disputavam para ver quem era o mais forte. Embora ele tenha se tornado um excelente atleta, tudo que ele se recorda são frustração e estresse. Pode haver memórias de um esforço muito grande, mas não para atender a este impossível padrão elevado.

Se os seus pais lhe envergonhavam ou criticavam quando você ficava abaixo de suas expectativas, você quase certamente possui também um esquema de Defectividade.

ESQUEMA DE PADRÕES INFLEXÍVEIS

1. Sua saúde está sendo prejudicada por causa de estresses diários, tais como excesso de trabalho – não *somente* por causa de eventos inevitáveis da vida.
2. O equilíbrio entre trabalho e prazer parece desproporcional. A vida é um estresse constante e o trabalho não tem satisfação.
3. Toda a sua vida parece girar em torno de sucesso, status e coisas materiais. Você parece ter perdido contato com a sua essência e já não sabe o que realmente lhe faz feliz.
4. Muito de sua energia é gasta em manter sua vida em ordem. Você gasta muito tempo mantendo listas, organizando sua vida, planejando, limpando e consertando, e não tempo o bastante sendo criativo ou deixando acontecer.
5. Seus relacionamentos com outras pessoas estão sendo afetados porque muito tempo é gasto em atender seus próprios padrões – trabalhando, sendo bem sucedido, etc.
6. Você faz as pessoas no seu em torno se sentirem inadequadas ou apreensivas, porque eles se preocupam em não serem capazes de atender suas expectativas elevadas sobre eles.
7. Você raramente para e aproveita suas conquistas. Você raramente saboreia uma sensação de realização. Em vez disso, você simplesmente vai para a próxima tarefa que está esperando por você.

8. Você se sente sobrecarregado porque está tentando produzir em excesso; nunca parece haver tempo suficiente para terminar o que você começou.
9. Seus padrões são tão altos que você vê muitas atividades como obrigações ou provações para superar, em vez de apreciar o processo em si.
10. Você procrastina demais. Devido aos seus padrões tornarem muitas tarefas opressivas, você as evita.
11. Você se sente muito irritado ou frustrado, porque as coisas ou as pessoas ao seu redor não atendem aos seus altos padrões.

O problema básico com Padrões Inflexíveis é que você perde contato com sua identidade *natural*. Você está tão concentrado em ordem, realizações ou status, que você não atende às suas necessidades físicas, emocionais e sociais mais básicas.

PAMELA: *Em alguns momentos eu me sinto uma máquina, como seu eu não estivesse viva de verdade. Como se eu estivesse vivendo no automático.*

Coisas como amor, família, amizade, criatividade e diversão – as coisas que fazem a vida valer a pena – ganham uma importância menor em relação a sua busca obsessiva por perfeição.

CRAIG: *Nós fomos para nossa casa de verão, eu e as crianças colocamos nossos trajes de banho e fomos nadar no lago. Nós estávamos rindo e jogando água e nos divertindo juntos. Enquanto isso Pamela estava na limpeza da casa, desfazendo nossas malas e fazendo não sei o quê. Nós continuávamos gritando para ela vir nadar com a gente. Ela se mantinha respondendo "Só um minuto, só um minuto", e ela nunca vinha.*

Seus Padrões Inflexíveis estão lhe custando muito. Você está abrindo mão de muitas oportunidades para felicidade e satisfação em sua vida.

Sua recompensa é em grande medida o sucesso. Em qualquer área que você tenha escolhido para se aperfeiçoar, você provavelmente é um dos melhores. Se formos para o topo de qualquer empresa a chance de encontramos alguém com Padrões Inflexíveis é grande. Quem mais iria dedicar o tempo e energia necessários para chegar ao topo? Quem mais estaria disposto a sacrificar tantas outras partes de sua vida? Se você ler entrevistas com pessoas famosas, você constantemente escuta

falar sobre o perfeccionismo deles, sua dedicação, sua atenção a detalhes, como eles conduzem a si mesmos e as outras pessoas.

Entretanto, você não para a fim de *aproveitar* o seu sucesso. Quando um objetivo é alcançado, você simplesmente alterna o foco para a próxima tarefa, tornando o que você acabou de conquistar sem propósito. E às vezes o seu sucesso é inexpressivo. Isto é, quando você é perfeccionista sobre coisas triviais. Realmente importa, em um sentido mais amplo, que suas gavetas da cozinha estejam perfeitamente organizadas, ou que o quarto de seus filhos esteja perfeitamente arrumado? Será que realmente importa que a pessoa com quem você saia seja a mais bonita do lugar, ou que você seja o mais bem vestido? Realmente importa que você tire um 99 ao invés de um 100?

Seus relacionamentos íntimos quase certamente são prejudicados. Você pode desejar o parceiro perfeito e ser incapaz de se contentar com menos. A única mulher que Keith considera perfeita pra ele é tão bonita, talentosa e bem sucedida, que dezenas de outros homens também a desejam; ela não tem interesse por Keith.

Uma vez que você esteja em um relacionamento, você pode ser extremamente crítico e exigente. Você espera que as outras pessoas (especialmente aquelas mais próximas, como seu cônjuge ou filhos) vivam segundo seus padrões. E sem se dar conta, você provavelmente os desvaloriza por não atenderem os padrões que você estabeleceu. Naturalmente, por estes padrões não lhe parecerem elevados, você sente que suas expectativas são normais e justificadas.

Você pode ficar atraído por parceiros perfeccionistas que possuem seus próprios Padrões Inflexíveis, ou você pode se sentir atraído por aqueles que são o oposto, relaxados e descontraídos. Você pode escolher alguém que compense a sua vida estressante – que traz para sua vida todas as coisas que você perdeu. Este tipo de relacionamento pode se tornar um meio de obter alívio e prazer.

Você provavelmente tem pouco tempo para passar com as pessoas que você ama. Se você está solteiro, você negligencia seus amigos e namorados; se você é casado, você negligencia sua família. Você simplesmente não tem tempo. Você está

muito ocupado trabalhando, ou colocando a casa em ordem, ou melhorando seu status. Você continua achando que o tempo virá, quando você vai poder finalmente relaxar e encontrar um parceiro ou passar algum tempo com seu cônjuge e seus filhos. Enquanto isso a vida vai passando, e sua vida emocional fica vazia.

Quando você passa algum tempo com as pessoas que você ama, você está inclinado a fazê-lo daquela mesma maneira, com muita pressão e rigidamente. Pamela programa um horário a cada dia para passar com seus filhos, mas ela não aproveita, e nem os seus filhos.

CRAIG: *Pamela está sempre cobrando as crianças sobre alguma coisa, eu acho que ela coloca muita pressão sobre elas. Olhe para nossa filha, Kate. Ela tem dores de cabeça e de estômago. Ela está apenas na terceira série, e já está preocupada em como está se saindo na escola.*

Padrões Inflexíveis são transmitidos por gerações desta forma. Seus pais os transmitem para você, e você os transmitem aos seus filhos. Até mesmo o seu tempo com seus filhos é usado para pressioná-los. Você não para de avaliá-los. Isto priva você de prazer e contribui para infelicidade deles.

Não é incomum para alguém com este esquema assumir um grande projeto e, em seguida, se tornar paralisado e incapaz de começá-lo. O procrastinador é frequentemente uma pessoa com Padrões Inflexíveis. O nível de desempenho que você espera ter é tão alto que chega a ser esmagador. Quanto mais envolvido com um projeto você está, maior a probabilidade de você adiá-lo. Em algum momento você pode até mesmo entrar em colapso e parar de trabalhar. Você simplesmente não pode suportar a ideia de ter que atender essas expectativas novamente.

Por conta de seus Padrões Inflexíveis você raramente se sente *satisfeito.* A busca obstinada em atender seus padrões destrói suas chances de experimentar sentimentos positivos como amor, tranquilidade, felicidade, orgulho, ou relaxamento. Em vez disso, você se sente irritado, frustrado, decepcionado e, naturalmente, pressionado. É hora de você se dar conta do quanto os seus padrões estão lhe custando. Isso realmente vale a pena?

Aqui estão os passos para modificar seu esquema:

MODIFICANDO PADRÕES INFLEXÍVEIS

1. Liste as áreas em que seus padrões podem estar desequilibrados ou inflexíveis.
2. Liste as *vantagens* de tentar atender estes padrões diariamente.
3. Liste as *desvantagens* de se pressionar tanto nessas áreas.
4. Tente evocar uma imagem de como seria sua vida *sem* estas pressões.
5. Entenda as origens do seu esquema.
6. Considere quais seriam os efeitos se você reduzisse seus padrões em torno de 25 por cento.
7. Tente *quantificar* o tempo que você dedica à manutenção de seus padrões.
8. Tente determinar o que são padrões razoáveis obtendo um consenso ou opinião objetiva de pessoas que pareçam mais equilibradas.
9. Gradualmente tente modificar sua agenda ou alterar seu comportamento a fim de obter suas necessidades mais *profundas* atendidas.

1. *Liste as áreas em que seus padrões podem estar desequilibrados ou inflexíveis.* Dependendo se você é Compulsivo, Orientado para o Sucesso ou Orientado para o Status, sua lista deve incluir: manter as coisas em ordem, limpeza, trabalho, dinheiro, bens materiais, beleza, desempenho atlético, popularidade, status ou fama. Pode ser qualquer área de sua vida em que você tenha uma sensação constante de pressão.

2. *Liste as vantagens de tentar atender estes padrões diariamente.* As vantagens irão quase certamente estar relacionadas com seu nível de sucesso. Eles são os benefícios que advêm de se ter ordem, sucesso, status. Estes benefícios podem ser impressionantes. Nossa cultura propicia uma grande quantidade de reforço para pessoas com Padrões Inflexíveis. Aqui está a lista de Keith:

VANTAGENS DE MEUS PADRÕES INFLEXÍVEIS

1. Posso comprar o que eu quero.
2. Sinto-me especial.
3. As pessoas têm inveja de mim e desejam o que eu tenho.

4. Eu posso ter quase qualquer mulher que eu queira.
5. Eu frequento círculos sociais desejáveis.

Superficialmente, Keith parece ter muita coisa. Entretanto, o que ele possui não o faz feliz. Ele não aproveita nada disso. Ele está perpetuamente descontente. Ele está sempre voltado para a próxima compra, a próxima mulher, o próximo passo para subir na escala social. Nada do que ele tem o satisfaz.

Aqui está a lista de vantagens de Pamela:

VANTAGENS DE MEUS PADRÕES INFLEXÍVEIS

1. Eu ganho muito dinheiro.
2. Eu estou quase no topo da minha área.
3. Eu ganhei prêmios e condecorações.
4. Minha casa parece quase perfeita a maior parte do tempo.
5. A minha casa funciona de uma maneira ordenada.
6. Meu nível de desempenho como anestesista é alto.

Mais uma vez, as vantagens são convincentes. Pamela conquistou bastante coisa e merece se sentir orgulhosa. Mas ainda assim, permanece o fato de que ela não está feliz. Ao contrário, ele sente uma pressão constante para manter o desempenho.

Provavelmente isso também acontece com você. Você pode parecer se beneficiar muito com seus altos padrões, mas na verdade você está infeliz. De que vale ter uma casa impecável e perfeita quando você está ficando irritado para mantê-la desta forma e deixando a todos com quem você convive ressentidos? De que vale um emprego do mais alto nível quando não te sobra tempo na vida para o prazer e o amor? De que vale os seus bens materiais quando você está esgotado demais para aproveitá-los?

3. *Liste as desvantagens de se pressionar tanto nessas áreas.* As desvantagens são todas as consequências negativas, todas as coisas que você sacrifica ao longo da vida. Elas podem incluir sua saúde, felicidade, desejo de relaxar, e seu humor. Conforme você

fizer sua lista, considere a qualidade de sua vida emocional – como seus Padrões Inflexíveis afetam seu relacionamento com a família, entes queridos e amigos.

Está é a lista de desvantagens de Pamela:

DESVANTAGENS DE MEUS PADRÕES INFLEXÍVEIS

1. Eu estou fisicamente exausta.
2. Eu não tenho nenhuma diversão.
3. Meu casamento está sendo prejudicado.
4. Eu coloco muita pressão em meus filhos. Eu não aproveito o tempo com meus filhos. Eles parecem ter medo de mim.
5. Eu perco muitos amigos íntimos.
6. Eu não tenho nenhum tempo pra mim.

A lista de desvantagens de Keith possui dois itens.

DESVANTAGENS DE MEUS PADRÕES INFLEXÍVEIS

1. Minha saúde está sendo prejudicada.
2. Não estou feliz

Agora você tem que pesar as vantagens e desvantagens, e decidir o que faz mais sentido. Será que as vantagens fazem tudo valer a pena? Ou as desvantagens claramente superam as vantagens?

4. *Tente evocar uma imagem de como seria sua vida sem estas pressões.* Em algum momento quando você estiver sob pressão, quando você sentir aquele ímpeto familiar, pare e imagine o que poderia significar para sua vida deixar um pouco dessa pressão se esvair. Sente-se confortavelmente e feche seus olhos, deixe vir uma imagem. O que mais você poderia estar fazendo que fosse realmente mais importante na vida? Quando Keith fez este exercício ele se deu conta que ser visto com a mulher perfeita (Sheila) não era tão gratificante quanto a diversão que ele poderia ter tido com Beth:

KEITH: *Eu estava em um jantar com a Sheila outra noite e eu não parava de pensar na Beth. Eu sabia que fazia mais sentido estar lá com a Sheila, ela é mais bonita do que a Beth, ela é mais rica. É melhor ser visto com a Sheila. Mas eu continuava desejando estar com a Beth de qualquer maneira. Teria sido mais divertido.*

Este exercício pode lhe ajudar a entender que as desvantagens de sua vida estão diretamente relacionadas aos seus Padrões Inflexíveis. Se você diminuir seus padrões, você poderia eliminar muitas destas desvantagens.

5. *Entenda as origens do seu esquema.* Como os seus Padrões Inflexíveis se originaram? Você teve um pai que lhe deu um amor condicional? Seus pais eram modelos de Padrões Inflexíveis? Como já observamos, este esquema poderia muito bem estar ligado a outros em sua infância. Seus Padrões Inflexíveis podem ser parte de outro esquema que seja mais central, tais como, o de Defectividade, Isolamento Social ou o de Privação Emocional.

6. *Considere quais seriam os efeitos se você reduzisse seus padrões em torno de 25 por cento.* Primeiro precisamos atacar o pensamento tudo-ou-nada que cursa junto com Padrões Inflexíveis. Você acredita que algo ou é perfeito ou é um fracasso. Você não pode imaginar apenas fazer algo bem. Em uma escala de 0 a 100, se o seu desempenho não é 100, ou talvez 98 ou 99, então ele pode muito bem ser 0, é a forma como lhe parece. Você precisa aprender que é possível fazer algo 80 por cento ou 70 por cento e ainda assim fazer um trabalho muito bom. Você ainda pode se orgulhar de seu trabalho. Entre a perfeição e o fracasso existe toda uma escala de cinza.

PAMELA: *Eu estava fazendo uma lasanha para um jantar outra noite. Os pais de Craig foram chegando. Bem, eu usei um molho pronto. Foi muito difícil para eu fazer isso. Eu me senti culpada durante toda a noite, toda vez que alguém me elogiava pela lasanha eu me sentia culpada, como se eu não merecesse de verdade.*

Eu realmente trabalhei comigo mesma sobre isso. Eu mantinha me dizendo que o jantar foi lindo, que no todo não importava que eu tivesse usado um molho pronto.

Se você pudesse se contentar com este nível mais baixo em vez de insistir em perfeição, você ainda conseguiria muitas das mesmas recompensas em termos de

progressão na carreira, sucesso financeiro, elogios ou status, sem ter que pagar um preço alto por isso. Você teria que fazer algum sacrifício em termos dessas gratificações, mas o sacrifício seria fortemente recompensado pelas vantagens de ter menos estresse, um corpo mais saudável, mais tempo para relaxar, um humor melhor e melhores relacionamentos.

7. *Tente quantificar o tempo que você dedica à manutenção de seus padrões.* Uma técnica que você pode usar é o manejo do tempo. Faça uma tabela com horários e programe os períodos que você vai se dedicar a cada projeto a ser realizado durante o dia. Você não tem permissão para gastar nenhum tempo a mais do que foi programado para cada projeto, e deve tolerar qualquer nível de sucesso que você tenha conseguido quando o período de tempo estabelecido estiver terminado.

Pamela usou esta técnica para escrever um artigo científico. Ela programou seis horas para escrevê-lo.

PAMELA: *E no final das seis horas, era isso. O artigo tinha que ficar como estava, sem mais nenhum aperfeiçoamento. Foi difícil para mim. Tinha tanta coisa que eu ainda queria fazer. Mas o que me interrompeu foi me lembrar de meus filhos. Era mais importante que eu gastasse algum tempo com eles.*

Quando você estiver decidindo quanto tempo alocar para cada projeto, não deixe de considerar quão *importante* é a sua meta para sua felicidade global; em seguida, destine mais tempo para as áreas mais importantes de sua vida. Pessoas com Padrões Inflexíveis frequentemente perdem o senso de perspectiva; todas as tarefas se tornam igualmente importantes. Você pode destinar o mesmo tempo tanto para fazer uma reserva de avião, quanto para escrever um relatório importante. Você pode planejar o seu tempo com base no período necessário para você concluir uma tarefa perfeitamente, sem levar em consideração quanto impacto a tarefa tem em sua qualidade de vida.

Pamela havia estimado que levaria vinte horas para fazer seu artigo perfeitamente. Mas para ela sua família é mais importante do que seu artigo, assim, ela resolveu destinar mais tempo para a família e menos para o artigo.

Através deste processo nós esperamos que você descubra que a perfeição não vale qualquer preço. Você pode parar antes do ponto da perfeição, e sua vida pode continuar tanto quanto antes, só que melhor. Destine um período de tempo razoável para cada tarefa; em seguida aceite qualquer nível de sucesso que você tenha obtido no final daquele período estabelecido. Caso contrário, o tempo que você leva para fazer as coisas se expande constantemente, e a sua vida fica em alta rotação e fora de controle.

8. *Tente determinar o que são padrões razoáveis obtendo um consenso ou opinião objetiva de pessoas que pareçam mais equilibradas.* Esta é uma de nossas funções com nossos pacientes com Padrões Inflexíveis. Nós podemos oferecer uma opinião mais objetiva acerca de padrões mais razoáveis, ou ajudar o paciente a pensar em como obter mais opiniões objetivas. É importante que você também faça isso, porque padrões desequilibrados não parecem desequilibrados para você. Você não pode confiar em si mesmo sobre este assunto. Pergunte a outras pessoas o que eles consideram que seja razoável. Se você conhecer pessoas que pareçam ter uma vida equilibrada, que pareçam ter padrões elevados, mas que ainda consigam aproveitar a vida, pergunte a eles quanto tempo gastam trabalhando, relaxando, com a família, com amigos, se exercitando, de férias e dormindo. Tente mapear a estrutura de uma vida mais equilibrada.

9. *Gradualmente tente modificar sua agenda ou alterar seu comportamento a fim de obter suas necessidades mais profundas atendidas.* Gradualmente modifique sua vida até você alcançar esta estrutura mais equilibrada. Foi isso o que Pamela e Keith tentaram fazer. Pamela fez um excelente uso de técnicas de manejo do tempo. Ela restringiu o tempo que gastava trabalhando no hospital e transferiu a responsabilidade de alguns de seus projetos de pesquisa para um professor assistente de seu departamento. Ela aprendeu a *delegar.* Ela passou a ficar mais tempo com seu marido e filhos. Ela começou a caminhar e passar mais tempo ao ar livre – entretanto, como você deve imaginar, ela teve que resistir a se tornar perfeccionista sobre isso.

PAMELA: *Depois que eu comecei a me desprender um pouco da minha carreira, eu imediatamente vi que minha vida ficou melhor. Eu simplesmente me tornei uma pessoa mais feliz. Todos estão mais felizes. E é isso que me faz continuar. Isso que me ajuda a manter o meu desprendimento.*

Pamela anda com este cartão de enfrentamento por toda parte para lembrá-la: "Eu posso reduzir meus padrões sem ter que me sentir um fracasso. Eu posso fazer as coisas moderadamente bem, me sentir bem a respeito delas e não ter que ficar tentando aperfeiçoá-las".

Para Keith, mudar significava algo diferente. Significava mudar inteiramente sua perspectiva do que realmente era importante pra ele. Se encontrar com Beth foi um dos catalisadores primordiais. Keith surpreendeu a si mesmo e realmente se apaixonou por Beth.

KEITH: *Passar o tempo com a Beth é como tirar um peso. Eu me vejo apenas querendo passar uma noite tranquila com ela, somente cozinhando ou saindo para ver um filme. Aquele cenário social todo, eu apenas não me importo mais tanto sobre isso.*

Ambos, Pamela e Keith, ilustram o dilema. Abandonar a sua necessidade de uma ordem perfeita, sucesso ou status em troca de uma maior qualidade de vida e um relacionamento emocional mais pleno com as pessoas que você ama.

16

"EU POSSO TER O QUE EU QUISER"

A AUTO INTITULAÇÃO COMO ARMADILHA DE VIDA

Traduzido livremente por Fabian Dullens

MEL: 43 ANOS - SUA ESPOSA ESTÁ AMEAÇANDO DEIXÁ-LO

Antes mesmo de termos conhecido Mel, nós já nos encontrávamos em crescente irritação com ele. Em nosso primeiro contato telefônico, perguntou se tínhamos um horário nas noites de quinta-feira. Dissemos a ele que só trabalhamos segunda-feira e quarta-feira à noite. "então, não há chance mesmo de que eu possa ir em uma quinta-feira?", ele perguntou. Dissemos-lhe novamente que não trabalhamos nas noites de quinta-feira. Marcamos um encontro para a segunda-feira seguinte. Duas vezes mais, antes de nos encontrarmos na segunda-feira, ele ligou. "Não há nenhum jeito mesmo de eu ser atendido em uma quinta-feira", ele queria saber. "Seria muito melhor para mim."

Mel estava 20 minutos atrasado para o nosso primeiro encontro. Quando ele entrou em nosso consultório, a primeira coisa que ele fez foi o comentar sobre o quão inconveniente era para ele vir em uma segunda-feira. "Eu tenho atravessar toda a cidade", disse ele. Ele se sentou no sofá e notou que era desconfortável. "Posso movê-lo um pouco", ele perguntou.

Nós perguntamos a ele por que ele tinha vindo buscar a terapia.

MEL: *É minha esposa Katie, Ela está ameaçando me deixar se eu não entrar em terapia. Eu não quero que ela vá.*

TERAPEUTA: *Por que ela está ameaçando te deixar?*

MEL: *Ela achou que eu estava tendo um caso novo.*

TERAPEUTA: *isso quer dizer que já aconteceu antes?*

MEL: *Sim. É a segunda vez que ela descobriu.*

TERAPEUTA: *É o seu segundo caso?*

MEL*: Não ... (risos). É um pouco de capricho meu. Eu simplesmente não consigo ficar satisfeito com uma mulher só.*

Conforme o tempo passou, descobrimos que havia outras razões porque Katie estava ameaçando deixar Mel. Katie falou sobre isso em uma de nossas sessões conjugais:

KATIE: *Eu não aguento mais. Ele simplesmente tem que ter tudo do jeito dele e eu estou cansada/cheia/farta disso. Ele é como uma criança mimada. Tudo tem que ser à sua maneira.*

Mel parecia perplexo com o comportamento de Katie. "Ela transforma qualquer coisa em um grande problema, sempre faz tempestade em copo d'água". Ele reclamou.

NINA: 30 ANOS. ELA NÃO CONSEGUE MANTER UM EMPREGO

Nina também estava atrasada para o nosso primeiro encontro. "Sinto muito", disse ela, "o atraso é um problema para mim."

TERAPEUTA: *Bem, por que não começar com você me dizendo por que veio à terapia.*

NINA: *Bem, meu marido Raymond quer que eu arrume um emprego. Nós estamos tendo problemas financeiros.*

TERAPEUTA: *Você quer arranjar um emprego?*

NINA*: Não. Realmente. Eu acho que é muito injusto, depois de todos esses anos, ele querer que eu comece a trabalhar. Isso realmente me incomoda.*

TERAPEUTA: *Mas, no entanto, parece que você está procurando um emprego.*

NINA: *Sim. Eu estive procurando. Quer dizer, eu não tenho escolha. Nós realmente estamos tendo problemas financeiros. O problema é que eu estou tendo dificuldades para encontrar um emprego. E, para dizer a verdade, quando eu arranjei um, eu realmente tive problemas para mantê-lo.*

TERAPEUTA: *Qual foi o problema?*

NINA: *Eu acho que é porque eu acho chato trabalhar. Eu realmente não posso ser incomodada para fazer tudo o que os outros querem que eu faça.*

Nina nos afronta como uma criança. Parece que o verdadeiro propósito de sua vinda é para nos levar a aliar-se a ela contra o seu marido e convencê-lo de que ela não deveria ter que trabalhar.

TERAPEUTA: *Você acha que seu marido poderia se dispor a vir a terapia com você?*

NINA: *Sim. Isso seria ótimo. Eu gostaria que você conversasse com ele e o convencesse. Eu realmente não fui feita/ não nasci para trabalhar.*

TERAPEUTA: *Bem, se você quer que ele saiba disso, você mesma vai ter que dizer-lhe.*

Quando fica evidente que não iremos intervir na maneira que ela quer, Nina torna-se petulante. "Porque está fazendo isso comigo?", Ela pergunta.

QUESTIONÁRIO DE ARMADILHA DE VIDA AUTO INTITULAÇÃO

Utilize este questionário para medir a força de sua armadilha de vida Auto Intitulação

Responda os itens com base na seguinte escala:

PONTUAÇÃO

1. Completamente falsa sobre mim

2. Na maior parte falsa sobre mim

3. Um pouco mais verdadeiro do que falsa sobre mim

4. Moderadamente verdadeiro sobre mim

5. Na maior parte verdadeiro sobre mim

6. Me descreve perfeitamente

Se você tiver algum 5ou 6 neste questionário, esta armadilha de vida/esquema ainda pode se aplicar a você, mesmo se sua pontuação seja baixa.

PONTUAÇÃO	DESCRIÇÃO
	1. Tenho dificuldade em aceitar "não" como resposta.
	2. Eu fico com raiva quando eu não consigo o que quero.
	3. Eu sou especial e não devo ter de aceitar limitações normais.
	4. Eu coloco as minhas necessidades em primeiro lugar.
	5. Eu tenho muita dificuldade para parar de beber, fumar, comer demais ou outros problemas de comportamento.
	6. Eu não consigo me disciplinar para concluir tarefas chatas ou rotineiras.
	7. Eu reajo emocional e impulsivamente acabo arrumando problemas mais tarde.
	8. Se eu não consigo alcançar um objetivo eu me frustro facilmente e desisto.
	9. Eu insisto para que as pessoas façam as coisas do meu jeito.
	10.Tenho dificuldade em abrir mão de uma gratificação

	imediata para alcançar uma meta de longo prazo.
	PONTUAÇÃO TOTAL PARA ARMADILHA DE ARROGO (some a sua pontuação para perguntas 1-10)

INTERPRETANDO A PONTUAÇÃO DE SUA AUTO INTITULAÇÃO
10-19 muito baixo. Esta armadilha provavelmente não se aplica a você. 20-29 baixo. Esta armadilha só podem aplicar ocasionalmente. 30-39 Moderado. Este armadilha é um problema em sua vida. 40-49 Alto. Esta é uma armadilha importante para você. 50-60 Muito alto. Este (a) é definitivamente uma armadilha/esquema nuclear.

A EXPERIÊNCIA DE AUTO INTITULAÇÃO/AUTO GRANDIOSIDADE

Existem três tipos de Auto Intitulação cada um com suas característica próprias. Os tipos se sobrepõem - você pode ter mais de um.

TRÊS TIPOS DE AUTO INTITULAÇÃO
1. Auto Intitulação Mimado 2. Auto Intitulação dependente 3. Impulsividade

AUTO INTITULAÇÃO MIMADO

Você se vê como uma pessoa especial. Você é uma pessoa exigente e controladora e quer tudo à sua maneira. Quando outras pessoas se recusam, você fica com raiva.

KATIE: *Estamos brigando porque eu quero fazer este curso e ele não quer que eu faça.*

MEL: *Ela não vai estar em casa quando eu chegar do trabalho.*

KATIE: *Eu vou estar em casa dentro de uma meia-hora após você chegar em casa.*

MEL: Mas você não será capaz de fazer o meu jantar.

KATIE: *Mel, é apenas uma noite por semana. Podemos pedir um jantar ou sair para jantar.*

MEL: *Você não entende. Eu trabalho duro. É uma questão de meus confortos (grita) e os meus confortos são importantes para mim!*

Você tem pouca empatia ou preocupação com os sentimentos dos outros. Isso leva você a não ter consideração e ser, talvez, até mesmo abusivo.

Você é indiferente às expectativas sociais normais e convenções.

Você se considera acima da *lei*. Você acredita que, apesar de *outras* pessoas deverem ser punidas quando violam as normas sociais, você *não deve* ser punido quando viola as normas sociais. Você não espera ter que arcar com as consequências normais por suas ações.

MEL: *Desculpe o atraso. Eu estava esperando por isso. Eu estava esperando esse desgraçado sair da área sujeita a reboque para que eu pudesse estacionar lá.*

TERAPEUTA: *Você estacionou em uma área sujeita a reboque?*

MEL*: Sim. Mas tudo bem, eu peguei emprestado o carro do meu cunhado-. Ele tem placas de licença "MD"/medico. Mesmo se eu fosse multado eu teria como recorrer.*

Você pega o que quer, sem culpa, porque você se sente com direito. Você espera que, de alguma forma, conseguirá escapar das consequências negativas que outras pessoas iriam sofrer por agirem da mesma forma. Você vai conseguir se safar ou manipular a situação para que não tenha que arcar com as consequências.

AUTO INTITULAÇÃO DEPENDENTE

Se você é do tipo Dependente, você se sente com direito de depender de outras pessoas. Você coloca-se no papel de fraco, incompetente, carente e espera que as outras pessoas sejam fortes e tomem conta de você.

Você se sente com muito direito, da mesma forma como uma criança se sente diante de um pai. É seu direito. Pessoas devem isso a você.

NINA: *Raymond está realmente com raiva de mim porque ele descobriu que eu estava roubando o dinheiro da comida para comprar roupas.*

TERAPEUTA*: Por que você estava fazendo isso?*

NINA: *Bem, ele cortou o meu dinheiro para comprar roupas. Isso realmente me incomoda. O que eu devo fazer? Continuar vestindo as mesmas roupas velhas de baixa qualidade?*

TERAPEUTA: *Eu sei. Ele cortou esse dinheiro porque vocês dois estão tendo problemas financeiros.*

NINA: *Bem, ele deveria estar cuidando melhor das coisa! Elas não deveriam ter chegado a este ponto! Ele não deveria ter deixado isso acontecer.*

Como Nina, você pode esperar ser apoiado financeiramente. Você deixa que outras pessoas assumam a responsabilidade por seus afazeres diários e por grande parte de suas decisões.

É mais provável que reaja mais passiva do que agressivamente. Quando alguém deixa de cuidar de você, você se sente como uma vítima. Você fica com raiva, mas provavelmente refreia-se. Você expressa seu ressentimento de outras maneiras - através de beicinho, comportamento passivo-agressivo, queixas hipocondríacas, choramingos e, ocasionalmente fazendo birra.

Você não precisa necessariamente se sentir especial. Na verdade, você pode se esforçar muito para agradar e ser confortado. No entanto, você se sente com direito de ser dependente. Seu direito vem do fato de você se sentir fraco e vulnerável. Você precisa de ajuda e as pessoas *devem* ajudar você.

IMPULSIVIDADE

Este é um padrão antigo de dificuldade para controlar o seu comportamento e sentimentos sem se preocupar com as consequências.

Você tem dificuldade para tolerar frustração suficiente para completar tarefas de longo prazo, especialmente aquelas chatas ou rotineiras. Você tem uma falta geral de organização e estrutura. Você é indisciplinado.

NINA: *bem, eu não consegui o trabalho na agência de viagens.*
TERAPEUTA: *Ah. Então, você finalmente foi até lá. O que aconteceu?*
NINA: *Na verdade, eu não passei no processo de seleção. Eles queriam que eu preenchesse todos aqueles formulários longos que eu não entendia, e queriam que eu fizesse toda essa burocracia. Eu não consegui encontrar ninguém que realmente pudesse me ajudar a passar por isso passo a passo. Pensei que, se este foi o processo de seleção, eu definitivamente não iria gostar do trabalho. Apenas não é o tipo de lugar que eu quero trabalhar*.

Como Nina, você pode ter uma tendência a procrastinar. Quando você finalmente faz a tarefa, você faz pela metade ou de forma passivo-agressiva. Você simplesmente não consegue se concentrar e perseverar. Mesmo quando você *quer*, se ater a alguma coisa é difícil para você. Você tem um problema com gratificações de curto prazo versus de longo prazo.

Sua dificuldade em adiar a gratificação de curto prazo também pode assumir a forma de vícios e compulsões, como comer demais, fumar, beber, se drogar ou sexo compulsivo. No entanto, problemas com vícios são apenas um dos vários indicadores. Para você ter a Armadilha de vida AutoIntitulação, os vícios devem ser parte dos problemas padrões gerais com autocontrole e autodisciplina.

Você pode ter problemas para controlar suas emoções, especialmente a raiva. Embora você possa ter alguma depressão, a raiva é sua emoção predominante. Você

não é capaz de expressar sua raiva de uma forma madura. Em vez disso, você reage como uma criança enfurecida. Você fica impaciente, irritado, zangado.

KATIE: *É tão embaraçoso o jeito que ele grita. Ele não se importa onde estamos ou quem está ouvindo. De repente, ele começa a gritar. Podemos estar em público, na casa de um amigo, em qualquer lugar.*

MEL: *Isso mesmo. Quando estou com raiva, eu quero que as pessoas saibam.*

KATIE:*E eu vou te dizer que funciona. Eu dou tudo o que ele quer apenas para calá-lo. Todo mundo faz assim.*

Você é auto-indulgente ao expressar sua raiva. Você sente que você deve ser livre para desabafar qualquer emoção. Você não considera o impacto sobre outras pessoas.

Seus problemas com a raiva e controle dos impulsos o colocam em risco. No extremo, o seu problema em controlar seus impulsos pode levar a um comportamento criminoso. É mais comum, ocorrerem explosões, birras ou um comportamento inadequado.

NINA: *Eu consegui um novo vestido maravilhoso para a festa de sexta-feira.*

TERAPEUTA*: Como você conseguiu isso? Eu pensei que Raymond não estava te dando mais dinheiro para a roupa.*

NINA: *Bem, se você jurar não contar a ele, na verdade eu roubei. Foi muito fácil. Eu só coloquei furtivamente ele na minha bolsa no provador.*

TERAPEUTA: *Como é que você vai explicar isso para Raymond?*

NINA: *Oh, ele não vai notar. Na verdade a culpa é dele de qualquer maneira, pois ele não vai me dar o dinheiro .*

Raymond *descobriu* sobre o vestido. Ele estava com tanta raiva que ele disse para Nina que ele queria dar um tempo. Esta era a última coisa que Nina queria. Ela agiu

impulsivamente, sem considerar as conseqüências. Entre o *impulso* e a *ação*, ela teve que aprender a colocar o *pensamento*.

Diferentemente das outras armadilhas–as que te levam a suprimir as suas necessidades – a armadilha de auto intitulação envolve a expressão *excessiva* de suas necessidades. Você não tem uma capacidade normal de contenção. Enquanto outras pessoas se inibem e se disciplinam de forma apropriada, você não.

A maioria dos pacientes com auto intitulação não sente qualquer sofrimento real devido ao seu padrão. Isto diferencia esta armadilha de todas as outras neste livro. Nunca tivemos um paciente que veio até nós dizendo que ele ou ela estava sofrendo como resultado do sentir auto intitulado ou especial.

No entanto, muitos de nossos pacientes têm parceiros com sérias questões com Auto Intitulação. É assim que a maioria das pessoas auto intituladas aparecem na relação terapêutica - como o parceiro(a) de um dos nossos pacientes. (Costumamos chamar os parceiros de nossos pacientes para comparecerem a algumas sessões também).Sendo claro e direto: em vez de você mesmo procurar a terapia, na maioria das vezes, você é a pessoa que leva os outros a procurarem a terapia.

Sua vida se torna dolorosa somente quando você já não é mais capaz de evitar as graves consequências negativas que resultam de sua auto intitulação. Por exemplo, quando você perde o seu emprego porque você não consegue realizá-lo corretamente ou quando o seu cônjuge ameaça deixar você. Só então você vai reconhecer que as outras pessoas não estão felizes com o seu comportamento e que sua auto intitulação é um problema . Você finalmente percebe que esta armadilha tem um custo-benefício que pode realmente prejudicar a sua vida.

ORIGENS DA AUTO INTITULAÇÃO

A Auto Intitulação pode se desenvolver de três maneiras diferentes. O primeiro envolve fracos limites dos pais:

ORIGEM 1: LIMITES FRACOS

Limites fracos são a origem mais óbvia para Auto Intitulação. Esses pais não conseguem exercer disciplina e controle suficientes sobre seus filhos. Tais pais mimam ou são indulgentes com seus filhos de varias maneiras.

(A) O Auto Intitulado Mimado:

As crianças recebem tudo o que quiserem e sempre que quiserem. Isso pode incluir desejos materiais ou terem tudo à sua maneira. A *criança* controla os *pais*.

(B) A impulsividade

Não é ensinado para as crianças a *tolerância a frustrações*. Elas não são obrigadas/pressionadas/forçadas/orientadas a assumir responsabilidades e concluir tarefas atribuídas. Isso pode incluir tarefas domesticas ou escolar. Os pais permitem que o filho se esquive de forma irresponsável de suas atribuições não os deixando desenvolverem um certo grau de tolerância e persistência necessários para a conclusão de varias tarefas, como aquelas rotineiras ou chatas.

Elas também não são ensinadas a controlar seus impulsos. Os pais permitem que as crianças reajam de forma descontrolada, como quando com raiva, sem impor limites suficientes o exporem as consequências negativas de tais atos. Um ou ambos os pais podem, eles próprios, terem dificuldade em controlar suas emoções e impulsos.

Quando discutimos *limites*, queremos dizer regras razoáveis e conseqüentes. Tanto Mel quanto Nina tiveram fracos limites dos pais como filhos. Em certo sentido, eles foram criados por seus pais para serem Intitulados. Ambos foram criados em

ambientes permissivos, de “laissez-faire”(pode tudo) onde foram mimados e tratados com indulgencia. Eles nunca aprenderam limites apropriados.

Os pais servem como modelo de auto- controle e auto -disciplina. Os pais que não conseguem se controlar produzem crianças que não conseguem se controlar.

MEL: *Sim, eu acho que o meu pai costumava esbravejar pela casa da mesma maneira . Ele sempre a perdia a paciência e gritava conosco. Eu sou muito parecido com ele.*

KATIE: *E quanto a sua mãe? Sua mãe tolerava todos estes ataques.*

MEL: *Sim. Eu acho que nenhum dos dois era um modelo de bom comportamento.*

Era aceitável na casa de Mel que este pai se comportasse como uma criança. Quando os adultos não conseguem se controlar, eles não são capazes de controlar os filhos. É através do autocontrole de nossos pais que aprendemos a controlar a nós mesmos. Nós fazemos a nós mesmos o que foi feito para nós. Quando temos pais que nos fornecem limites claros, consistentes e apropriados, então aprendemos a aplicar estes limites a nós mesmos.

Os pacientes que apresentam limites fracos geralmente não aprenderam a noção de reciprocidade quando crianças. Seus pais não os ensinaram que para conseguir alguma coisa, você tem que dar algo em troca. Em vez disso, a mensagem que lhe deram foi que eles iriam cuidar de você e você não tem que fazer nada em troca.

Mel e Nina tinham uma semelhança interessante: Mel era o único filho e Nina a única filha em suas famílias.

NINA: *Eu era o bebê e eu era a única menina. Minha mãe queria uma menina. Ela teve três filhos até me ter. Eu tinha tudo que eu queria quando era criança. Eu era como uma pequena princesa. E todo mundo tomou conta de mim, meus pais e meus irmãos.*

É possível que algumas crianças - filhos únicos; caçulas; único filho de determinado sexo -sejam mais propensas a desenvolver esta armadilha. Isto porque é mais provável que elas sejam tratadas com indulgência.

ORIGEM 2: DEPENDÊNCIA DECORRENTE DE COMPLACÊNCIA EXCESSIVA

A segunda origem desta armadilha ocorre quando os pais são tão complacentes que seus filhos se tornam dependentes deles. Os pais assumem suas responsabilidades diárias, tomam decisões em seu lugar, executam tarefas mais difíceis para a criança. O ambiente é tão seguro e protegido, e tão pouco se espera da criança, que ela começa a *demandar* esse nível de atenção.

A diferença entre a armadilha de vida chamada Dependência e a da "Auto Intitulação Dependente" é somente uma questão de grau. Quanto mais dependente você é permitido ser- quanto mais superprotegido e quanto mais te dão tudo, maior será a tendência a ser Auto Intitulado Dependente. Se você pertence a este tipo, você deve ler o capítulo sobre a Dependência também.

ORIGEM 3: AUTO INTITULAÇÃO DECORRENTE DE HIPER COMPENSAÇÕES/ CONTRA-ATAQUE DE OUTRAS ARMADILHAS.

Para a maioria dos nossos pacientes, a Auto Intitulação é uma forma de contra-ataque, ou hipercompensação, para outras armadilhas - geralmente centrais tais como Privação Emocional ou o Isolamento social. Para saber a origem desses casos

de Auto-Intitulação, consulte o capítulo relevante para a armadilha central subjacente.

Se você desenvolver a Auto-Intitulação como um meio para lidar com uma Privação Emocional no início da vida, então você provavelmente foi enganado ou privado de alguma forma quando criança, de forma significativa. Talvez seus pais tenham sido frios e não te deram carinho, fazendo com que sofresse privação emocional. As famílias em sua volta tinham dinheiro, mas você era relativamente pobre. Você queria coisas que você não poderia ter. Agora, como um adulto, você se *certificará* de que terá tudo.

Sua Auto-Intitulação pode ter sido adaptativa, uma forma saudável de lidar/hipercompensar quando você era jovem. A Auto-Intitulação pode ter sido uma alternativa/possibilidade/uma maneira de sair da solidão, da falta de amor, de carinho e atenção, que você experimentou quando criança. Ou te ofereceu uma maneira de lidar com privação material. O problema é que você foi longe demais. Como um adulto, que estava com tanto medo de ser desqualificado/privado ou enganado mais uma vez que você se tornou exigente, narcisista, e controlador. Você começou a se indispor com as pessoas mais próximas a você. Na tentativa de garantir que suas necessidades fossem atendidas, você começou a afastar as pessoas que poderiam te atender.

É interessante a questão do porque algumas crianças que foram desqualificadas desenvolvem a auto-intitulação como forma de enfrentamento. Como eles se chegam a essa estratégia? Acreditamos que uma série de fatores entram em cena. Em primeiro lugar, existe o temperamento da criança. Algumas crianças são mais agressivas. Sua disposição as leva a reagir de uma forma ativa, em vez de se renderem aos sentimentos de privação.

Outro fator é se a família permite que a criança hipercompense/contra-ataque. Um pai que desqualifica emocionalmente pode fazer com que uma criança venha demandar de outras maneiras. Um terceiro fator é se a criança é dotada de alguma

forma, se a criança é particularmente inteligente, bonita e/ou talentosa. Uma criança pode compensar, obtendo atenção por ter tal dom. Em uma área, pelo menos, a criança consegue *algumas* necessidades atendidas.

A raiva é outro fator que pode levar uma pessoa a desenvolver a Auto-Intitulação como um mecanismo de enfrentamento para a Privação Emocional. A raiva ao extremo pode ser uma forte força motivadora para as pessoas superarem as condições de sua infância. Dá a eles a perseverança/vontade de consertar/mudar algo que consideram injusto.

Embora o Auto Intitulação aconteça frequentemente como uma reação contra sentimentos de privação emocional, ele também pode ser uma resposta a outras armadilhas. Certamente alguém que se sente defeituosa ou socialmente indesejável pode compensar tentando se sentir especial. Se o seu sentimento subjacente é: "Eu sou inferior", você pode hipercompensar, dizendo: "não, eu sou especial, eu sou melhor do que todos os outros.".

Problemas com tolerância à frustração e controle de impulsos também podem ser formas de hipercompensar sentimentos de subjugação (embora este não seja geralmente a origem da impulsividade). Nestes casos, a criança era excessivamente disciplinada e controlada e depois reage, rebelando-se contra a disciplina e controle emocional.

SINAIS DE PERIGO NOS PARCEIROS

Estes são sinais de que a sua escolha de parceiro é orientada pela armadilha. Ou seja, você escolheu alguém que reforça seu senso de Auto Intitulação.

AUTO-INTITULAÇÃO MIMADO
Você é atraído por parceiros que:
1. Sacrificam suas próprias necessidades por você.

2. Permitem que você os controle

3. Têm medo de expressar suas próprias necessidades e sentimentos

4. Estão dispostos a tolerar o abuso, a crítica, etc

5. Permite que tire proveito/vantagens deles

6. Não tem um forte senso de si mesmo, e se permitem viver através de você

7. É dependente de você, e aceita a dominação como o preço de ser dependente

AUTO-INTITULAÇÃO DEPENDENTE

Você se sente atraído por pessoas fortes que são competentes e dispostos a cuidar de você (veja o capítulo sobre a dependência)

IMPULSIVIDADE

Você pode ser atraído por parceiros que são organizados, disciplinados, compulsivos, etc e que, assim, compensam a sua própria tendência para o caos e desorganização .

Em suma, você é atraído por os parceiros que apóiam, em vez de desafiar o seu senso de auto-intitulação. Ambos, Mel e Nina, tinham estado em muitos relacionamentos que não deram certo. Antes de se casar, Mel tinha se envolvido com outra mulher afetiva e atenciosa, a quem ele havia maltratado e oprimido Nina tinha se envolvido com outros homens “fortes”.

Provavelmente, se você olhar para a sua vida, isso vai ser verdade para você também. A maioria de seus relacionamentos irão seguir este padrão. Eles permitem que você reviva a auto-intitulação da sua infância.

Claro, nós também dizemos que pessoas que aceitam um relacionamento com você estão agindo orientados por suas próprias armadilhas. É preciso duas pessoas para fazer a dança.

Os quadros a seguir mostram os padrões de vida mais comuns em que as pessoas com cada tipo de auto-intitulação caem:

Auto Intitulação Mimado:

1. Você não se importa com as necessidades das pessoas ao seu redor . Você quer ter suas necessidades atendidas às custas dos outros. Você os magoa.

2. Você pode abusar, humilhar ou rebaixar as pessoas ao seu redor.

3. Você tem dificuldade de empatizar com os sentimentos das pessoas ao seu redor. Eles sentem que você não entende ou se importa com os seus sentimentos.

4. Você pode receber mais da sociedade do que você *dá*. Isso resulta em uma *desigualdade* e isso é injusto com as outras pessoas.

5. No trabalho, você pode ser demitido, rebaixado, etc, por não considerar as necessidades e sentimentos dos outros ou por não seguir as regras .

6.Seu parceiro, família, amigos ou filhos pode deixá-lo, ressentirem-se com você ou cortarem o contato com porque você os trata de forma abusiva, injusta ou egoisticamente .

7. Você pode ter problemas legais ou criminais se você trapacear ou quebrar leis como a evasão de impostos ou fraude fiscal.

8. Você nunca teve a chance de experimentar a alegria por *se doar* à outras pessoas incondicionalmente ou de ter uma relação verdadeiramente equitativa e recíproca .

9. Se a sua Auto Intitulação é uma forma de hipercompensação, você nunca se permitiu enfrentar e resolver suas armadilhas subjacentes. Suas necessidades reais

nunca são atendidas. Você pode continuar a sentir-se emocionalmente carente, defeituoso ou socialmente indesejável.

Armadilha de Auto Intitulação Dependente:

1. Você nunca aprendeu a cuidar de si mesmo porque você insiste que os outros cuidem de você.

2. Você, injustamente, infringe os direitos das pessoas próximas a você a usarem seu próprio tempo para si mesmos. Suas demandas tornam-se um desgaste/drenam as pessoas ao seu redor.

3. As pessoas as quais você depende podem, eventualmente, ficarem cansadas ou com raiva de sua dependência e demandas e deixarem você, demiti-lo ou se recusarem a continuar ajudando você .

4. As pessoas as quais você depende podem morrer ou te deixarem e você não será capaz de cuidar de si mesmo.

Armadilha de Vida Impulsividade:

1. Você nunca completa as tarefas necessárias para progredir em sua carreira. Você tem um baixo desempenho crônico e, eventualmente, sente-se inadequado como resultado de seus fracassos.

2. As pessoas ao seu redor podem, eventualmente, ficarem fartos de sua irresponsabilidade e cortarem relações com você.

3. Sua vida é um caos. Você não consegue disciplinar-se suficientemente bem para ter direção e organização. Está, portanto, *preso/emperrado.*

4. Você pode ter dificuldade com vícios, como drogas, álcool ou comer demais.

5. Em quase todas as áreas de sua vida, sua falta de disciplina impede você de alcançar seus objetivos.

6. Você pode não ter dinheiro suficiente para conseguir o que você quer na vida.

7. Você pode ter tido problemas com autoridades na escola, com a polícia ou no trabalho porque você não consegue controlar seus impulsos.

8. Você pode ter afastado seus amigos, cônjuges, filhos ou chefes por meio de sua raiva e explosões.

É importante que você considere estas armadilhas com cuidado porque sua motivação para a mudança pode ser baixa.

A questão da motivação para a mudança é o maior problema com a armadilha de Auto Intitulação. Ao contrário das outras armadilhas, a sua Auto Intitulação não te faz *sentir* dor/sofrimento . Pelo contrário, faz parecer que se sente bem. São as pessoas ao seu redor que estão sofrendo.

TERAPEUTA: *Mel, você vai ter que deixar Katie seguir uma carreira. O que você está fazendo não é justo.*

MEL: *Por que eu deveria? Por que eu deveria fazer as coisas que você diz que eu deveria? Eu gosto de coisas do jeito que são/estão. Eu gosto da Katie centrada em mim.*

É fácil de entender o ponto de vista de Mel. Na verdade, por que ele deveria mudar? Na superfície, sua armadilha só parece beneficiá-lo. Da mesma forma, por que Nina se dará ao trabalho de fazer as coisas por si mesma quando ela pode ter outras pessoas fazendo para ela?

Quando trabalhamos com pacientes com esse esquema estamos sempre procurando a *alavancagem*. Por que eles deveriam mudar? Como esta armadilha os prejudicam em suas vidas pessoais e profissionais?

Considere cuidadosamente o que esta armadilha está te custando.

MUDANDO AUTO GRANDIOSIDADE

Quando estávamos escrevendo este capítulo, continuamente comentávamos sobre um certo sentimento de inutilidade. Reconhecemos que algumas pessoas com Auto Intitulação nunca irão ler este capítulo. As pessoas com esta armadilha raramente desejam mudar. Eles geralmente não lêem livros de auto-ajuda. Eles resistem em procurar terapia. Em vez disso, eles culpam os outros por seus problemas e lutam para ficar na mesma.

Se você é uma exceção, uma pessoa com uma armadilha de Auto Intitulação/grandiosidade que está lendo este capítulo é porque provavelmente sua armadilha está saindo tão cara que você não pode mais ignorar esta questão. Sua esposa pediu o divórcio, sua namorada está prestes a abandoná-lo ou você está prestes a perder o seu emprego. Algo aconteceu para colocá-lo em uma crise.

Percebemos que muitos dos padrões associados com a Grandiosidade, que discutimos anteriormente neste capítulo, realmente não importam para você. Você provavelmente não se importa, por exemplo, que sua Auto Intitulação/Grandiosidade seja injusta/desleal/desonesta para as outras pessoas. Você não se importa se está causando dor em outras pessoas. Você é autocentrado. Você só se preocupa consigo mesmo. Esta é uma grande desvantagem em termos de construção de motivação.

Dividimos esta seção mudança em duas partes. A primeira parte é direcionada para aqueles de vocês que têm esta armadilha e desejam mudar.

No entanto, acreditamos que a maioria das pessoas que lêem este capítulo são vítimas de pessoas Auto Intituladas. Ou seja, você não é Auto Intitulado. Você está lendo isso para tentar entender uma pessoa intitulada - o seu amante/namorado, cônjuge ou pais.

Nós incluímos uma seção para você também.

AJUDANDO-SE A SUPERAR OS PROBLEMAS COM AUTO INTITULAÇÃO

Estes são os passos para mudar sua Armadilha.

1. Liste as vantagens e desvantagens de *não* aceitar limites. Isto é crucial para motivar-se para mudar.

2. Enfrente as desculpas que você usa para evitar aceitar limites.

3. Liste as várias maneiras que o seu problema com limites se manifestam na vida cotidiana. Preencha o Quadro para Limites.

4. Faça cartões lembretes para ajudá-lo a lutar contra a sua Auto Intitulação e problemas de autodisciplina em cada situação.

5. Peça feedback enquanto você tenta mudar.

6. Tente empatizar com as pessoas ao seu redor.

7. Se a sua armadilha é uma forma de hipercompensar, tente compreender as armadilhas centrais que lhe estão subjacentes. Siga as técnicas de mudança relevantes.

8. Se você tem problemas de autodisciplina, faça uma hierarquia de tarefas graduadas em termos de tédio ou do nível de frustração. Gradualmente vá subindo na hierarquia de tarefas.

9. Se você tem dificuldade em controlar suas emoções, desenvolva a técnica de "time out"

10. Se você tiver Auto Intitulação Dependente, faça uma hierarquia de tarefas, graduada em termos de dificuldade. Aos poucos, comece a fazer as coisas que você permite que outras pessoas façam para você. Comece provando para si mesmo que você é competente.

1 - *Faça uma lista das vantagens e desvantagens de não aceitar limites. Isto é crucial para motivar-se a mudar*. Em termos de desvantagens, certifique-se destacar: o mal que estão causando outros, a possibilidade de que os amigos e familiares se afastarem de você, a possibilidade de ser demitido ou não ser promovido, a possibilidade de ações judiciais contra você, etc Se você têm problemas de impulsividade, não deixe de considerar a probabilidade de nunca alcançar seus objetivos de vida se você não tolerar melhor as frustrações. *Certifique-se de incluir todas as consequências negativas que você já experimentou.*

Aqui está a lista que Mel compôs:

VANTAGENS E DESVANTAGENS DE MINHA AUTO INTITULAÇÃO:

VANTAGENS

1. Eu consigo as coisas do meu jeito e eu gosto disso.

2. Eu consigo o que eu quero: dinheiro, mulheres, os meus confortos.

3. Ao ficar com raiva, eu usualmente/geralmente posso levar as pessoas a fazerem o que eu quero.

4. Eu posso controlar a maioria das pessoas e eu gosto disso.

5. Eu me sinto especial.

6. Eu *sou* especial e não devo ter que seguir as regras.

DESVANTAGENS

1. Katie está ameaçando me deixar.

2. As pessoas ficam com muita raiva de mim ou me evitam.

3. As pessoas têm medo de mim no trabalho; eles não gostam de mim.

4. Eu não tenho muitos amigos próximos. Muitas pessoas ficam com raiva de mim depois de um tempo e se afastam

Você pode notar que, previsivelmente, Mel não incluiu nenhum item na lista de "Desvantagens" sobre a dor que ele provoca nos outros ou a injustiça de sua Auto Intitulação. Este seria o fruto de um trabalho futuro na terapia.

Imaginar estes eventos ruins acontecendo fazem as conseqüências parecerem mais reais. Imagine uma pessoa que você ame te abandonando/ um ente querido abandonando você; perder o seu trabalho/emprego. Por exemplo, um dos itens de Nina em sua lista de "Desvantagens" era: "Raymond pode me deixar e eu não sei como cuidar de mim mesma/eu mesma de mim.”.

TERAPEUTA: *Feche os olhos e imagine como seria.*

NINA*: (Pausa) Eu me vejo no telefone, ligando para minha mãe, para amigos, tentando levá-los a fazer as coisas para mim. É humilhante. Eu sinto que eu estou implorando/suplicando. Isso me deixa com raiva, raiva de Raymond. Mas não importa o quanto irritada eu estou, eu não consigo tê-lo de volta.*

Tente compreender o custo de sua Auto Intitulação antes que ocorram as conseqüências negativas aconteçam. Entre o impulso e a *ação*, insira o *pensamento*.

2 – *Enfrente as desculpas que você usa para evitar aceitar limites*. Faça uma lista de suas desculpas. Para cada desculpa anote que isso que é apenas uma racionalização, e não verdadeiramente válido. Comece a combater os pensamentos que sustentam sua Auto Intitulação.

Aqui estão algumas desculpas de Mel coletadas ao longo da nossa terapia:

DESCULPAS PARA AUTO INTITULAÇÃO:
As pessoas devem me aceitar por quem eu sou.
Eu não estou machucando ninguém.
Todo mundo está fazendo tempestade em copo d'agua.
Eu sou especial e mereço.
Eu nunca vou ser pego.
Eu tomo conta de mim e as outras pessoas podem cuidar de si mesmas.
É saudável botar toda a minha raiva para fora.
Se eu sou inteligente o suficiente para manipular, eu vou ser capaz de conseguir do meu próprio jeito/da minha maneira.

As desculpas de Nina se concentraram mais em sua falta de autodisciplina:

DESCULPAS PARA IMPULSIVIDADE:
Se isto é chato, por que fazer isso?
Eu sempre posso conseguir depois.
Eu vou trabalhar nisso amanhã.
Eu posso conviver com meu talento natural.
Alguém poderia fazer isso por mim melhor.
Raymond nunca realmente vai me deixar.

A vida é mais divertida quando eu faço o que eu quero. Eu não posso mudar isso, é apenas a maneira que eu sou.

Suas desculpas o ajudam a negar a realidade da situação. Se você continuar do jeito que você é, você será penalizado pela sua Auto Intitulação e impulsividade. O fato de que você está lendo isso mostra que *alguma coisa* já deu errado. Não deixe que suas desculpas obscureçam as consequências negativas da sua armadilha.

3 - *Faça uma lista das várias maneiras que os seus problemas com limites se manifestam em seu cotidiano. Preencha o Quadro de Limites*. Nós queremos que você faça uma *lista muito específica* sobre as formas que a sua armadilha se manifesta em sua vida. Peça aos seus amigos e familiares para ajudarem. Eles ficarão *mais do que felizes* pela oportunidade de apontá-los para você.

Considere várias áreas da vida: em casa, com o seu cônjuge, com seus filhos, no trabalho, no carro, em restaurantes ou hotéis, com amigos. Para cada área, preencha o Quadro de Limites. Isto lhe dará uma oportunidade de comparar as suas expectativas em relação as normas.

O princípio básico por trás da norma é a reciprocidade ou a Troca. Isto é melhor expresso na Regra de Ouro: "Faça aos outros o que gostaria que fizessem a você".

Aqui está uma exemplo de um Quadro de Limites preenchido por Mel para a situação "escolhendo um filme com Katie.".

AREA DA VIDA	MINHA AUTO	EXPECTATIVAS	CONSEQUENCIAS

	INTITULAÇÃO	NORMAIS	NEGATIVAS
Escolhendo filme com Katie.	Forçar Katie a assistir ao filme que eu escolhi.	Reciprocidade – encontrar um filme que ambos gostem.	Katie não irá assistir a mais filmes comigo tantas vezes ou ficará com raiva de mim a noite toda.

Nós esperamos que este passo tome muito de seu tempo. Isto é porque nós queremos que você preencha o Quadro para todas as áreas de sua vida onde a sua Auto Intitulação é um problema. As áreas podem ser sutis, pois elas podem não ser imediatamente aparentes. Por exemplo, quando Mel ia a um restaurante, o salão tinha que estar na temperatura certa, a mesa tinha que estar no lugar certo e etc. Sua Auto Intitulação tinha se infiltrado em todos os aspectos de sua vida.

Se você está em terapia, seu terapeuta pode ajudá-lo a fazer essa avaliação. Como já dissemos, a família e os amigos podem ajudar. É importante perguntar aos outros porque assim você vai ter consciência das muitas maneiras em que você age de forma auto intitulada.

4 - *Faça cartões lembretes para ajudá-lo a lutar contra a sua Auto Intitulação e problemas de auto- disciplina em cada situação*. Agora queremos que você lute contra/ enfrente a sua armadilha. Sempre que você se deparar com uma situação que você listou em seu Quadro de Limites, comporte-se de acordo com a norma e não de uma forma auto intitulada, impulsiva ou indisciplinada.

Cartões lembretes podem ajudar. Faça um para cada situação. Use-o antes da situação para se preparar e durante a situação (se possível) para se lembrar.

Enquanto você escreve o cartão lembrete lembre-se dos seguintes pontos:

ESCREVENDO UM CARTAO LEMBRETE PARA AUTO INTITULAÇÃO:

1. Sintonize-se com as necessidades das pessoas ao seu redor. Tente entender como eles estão se sentindo. Aja com Empatia.

2. Mire na direção da reciprocidade, justiça e equidade como princípios para orientar suas ações com os outros;

3. Pergunte-se se a sua necessidade imediata é importante o suficiente para assumir as consequências negativas (por exemplo, alienar/afastar amigos, perder o emprego).

4. Aprenda a tolerar a frustração como um meio para alcançar seus objetivos de longo prazo. Como diz o ditado: "sem esforço, sem ganho".(“No pain, no gain”)

Aqui está um exemplo de um cartão lembrete que Mel escreveu para a situação "sentir-se atraído por outra mulher."

UM CARTAO LEMBRETE DE AUTO INTITULAÇÃO:

Eu sei que neste momento eu estou atraído por esta mulher e eu estou começando a planejar uma forma de ir para a cama com ela. Mas fazer isso fará com que Katie fique muito irritada e muito magoada. Eu não quero Katie dormindo com outros então eu não deveria também. Ter relações sexuais com essa mulher não é tão importante quanto o meu casamento com Katie. Se eu continuar dormindo com outras pessoas por aí eu vou perdê-la com certeza. Eu amo Katie e quero ficar com ela para o resto da minha vida.

Mel tinha chegado à beira de perder Katie. A possibilidade era muito real e usar o cartão ajudou-o a mostrar esta realidade. O amor de Mel por Katie foi a alavancagem que o levou a mudar.

Mantenha um registro para cada situação e de quantas vezes você se comporta de acordo com a norma e de quantas vezes você se comporta de acordo com a armadilha. A lista pode servir como um registro objetivo de seu progresso.

5 - *Peça feedback/retorno enquanto você tenta mudar*. Isto é importante para que você possa envolver as pessoas as quais você confia em seus esforços para mudar. Pergunte aos seus amigos, colegas e entes queridos como você está se saindo. Eles observaram alguma mudança? Quais são as áreas que eles ainda sentem necessidade de melhorias?

A Auto Intitulação é uma parte tão importante de sua própria existência que é difícil para você reconhecer isso. Outras pessoas podem vê-lo com mais facilidade. Obter feedback vai aguçar a sua visão de si mesmo.

Isto também irá ajudá-lo gradualmente a entender as expectativas de comportamentos considerados normais. O que as pessoas costumam fazer para outras pessoas? O que significa ser justo é ter equidade nos relacionamentos? Quais são as convenções que as pessoas normalmente seguem? Continue a explorar estas questões. Explicite a si mesmo o que a maioria das pessoas já entenderam: as regras implícitas da sociedade/coletividade.

6 - *Tente agir com empatia com as pessoas ao seu redor* . Sua falta de empatia é um traço importante que reforça a sua armadilha de Auto Intitulação.

KATIE: *É como Mel não compreendesse de como isso me machuca. Ele acha que pode ter casos e que isso não é nada demais. Não importa o quanto eu choro, isso não parece fazer a diferença.*

TERAPEUTA: *Sua dor não o detêm.*

MEL: *Eu só não entendo por que isto é um problema tão grande. Por que você transforma isso num problema tão grande?*

Mel realmente ignorava os sentimentos das outras pessoas. Isto é verdade para a maioria das pessoas com Auto Intitulação Mimado. Ser auto centrado é um padrão ao longo da vida e eles são em grande parte inconscientes de como eles afetam os outros. Alguns dos aspectos de todo relacionamento humano está faltando para eles.

As reações das outras pessoas são sinais importantes em contextos sociais . Eles nos ajudam a decidir como agir. Mel interagia sem esses sinais. Ele agia no vácuo. Ele não conseguia reconhecer quando estava ultrapassando limites razoáveis. Ele apenas supunha que, se era bom para ele, tudo estava bem.

Na terapia de casais nós realizamos exercícios de espelhamento para ajudar as pessoas a desenvolverem a empatia. O espelhamento é uma forma de escuta ativa. Ele tem duas partes. Primeiro, você refletir de volta o que você ouviu do que a outra pessoa falou. Em seguida, você diz como a pessoa parece se sentir.

KATIE: *Eu estou começando a ficar realmente louca com a maneira como ele me pede as coisas em casa. Se nós estamos assistindo televisão e ele quer algo para comer, ele diz-me para ir buscar. E, se eu digo a ele para esperar até o comercial, ele fica arrogante.*

TERAPEUTA (a Mel): *Você pode espelhar isso e, em seguida, responder?*

MEL: *Você está dizendo que eu dou muitas ordens em casa, que eu mando você pegar algo para eu comer quando estamos assistindo televisão. E como você se sente? Você está louca (de raiva).*

Comece a prestar atenção nas outras pessoas. Pratique ouvir suas queixas e problemas. Tente entender *como se sentem* quando você não leva as suas necessidades em consideração. Treine agir com empatia, sem ficar na defensiva.

7- *Se a sua armadilha é uma forma de contra-ataque/hiper compensação, tente compreender as principais armadilhas subjacentes. Siga as técnicas de mudança relevantes*. Se a Auto Intitulação é uma forma de lidar com outra armadilha -como Privação Emocional, Defectividade ou de Isolamento Social- siga as técnicas de mudança que

recomendamos nos capítulos relevantes deste livro. A menos que você lide com as armadilhas subjacentes, será muito difícil para você mudar.

Um dos aspectos principais de mudança para você é entrar em contato com a sua *vulnerabilidade*. A sua Auto Intitulação é uma tentativa drástica de contra-ataque, de modo que você não terá que experimentar a dor de sua vulnerabilidade. A menos que você experimente esse sentimento subjacente de privação, defeito ou exclusão social, você não será capaz de mudar.

A sua Auto Intitulação é tudo ou nada: Ou você tem tudo que você quer ou você é privado; ou você é perfeito ou você é defeituoso; ou você é adorado ou é rejeitado. Você precisa aprender que há um meio termo, que você pode ter suas necessidades atendidas de uma forma normal

Encontre maneiras mais adequadas de ter suas necessidades emocionais atendidas - maneiras que respeitem os direitos e necessidades dos outros. Você não tem que ser tão exigente , controlador e auto intitulado para obter o que deseja . Desista de seus contra-ataques. Comece colocando ênfase nas relações íntimas, na tentativa de satisfazer as suas necessidades através de proximidade com outras pessoas. Aprenda a pedir o que você quer sem exigir isso. Tente ser mais honesto com você mesmo. Seja mais aberto sobre quem você é. Aprenda a dizer quem você é sem tentar encobrir, ocultar ou impressionar.

Sabemos que isso vai ser difícil para você. Você está com medo de ficar vulnerável, desamparado e exposto; sem nenhuma maneira de ter suas necessidades satisfeitas ou sentir-se aceito por outras pessoas. Mas você vai descobrir que isso não precisa ser assim. Na verdade, sua vida pode se tornar muito mais gratificante. Seguir as técnicas de mudança apresentadas nos capítulos sobre suas armadilhas subjacentes irá ajudá-lo a ficar no controle do processo.

8 - Se você tem problemas de auto- disciplina , faça uma lista de hierarquia de tarefas graduadas em termos de tédio e do nível de frustração . Gradualmente vá subindo na

hierarquia de tarefas. Esta é uma maneira de você aprender a desenvolver a auto - disciplina. Queremos que você defina tarefas para si mesmo e force-se a fazê-las.

Sabemos que vai ser difícil para você. Às vezes isso será chato, outras vezes isso será frustrante. Mas pense nisso como um treinamento. Você está construindo sua tolerância à frustração. Para manter-se motivado, lembre-se dos benefícios de longo prazo.

Faça uma lista de tarefas a realizar, que varia de levemente difícil à extremamente difícil. Utilize a seguinte escala para avaliar a dificuldade dos itens em sua lista. Avalie o quão difícil o item é *para você*. Por exemplo, o preenchimento de um pedido de emprego não pode ser difícil para a maioria das pessoas mas é *muito difícil* para Nina.

ESCALA DE DIFICULDADE

0 Muito fácil

2 Ligeiramente difícil

4 Moderadamente difícil

6 muito difícil

8 praticamente impossível

Como exemplo, aqui está a lista de hierarquia que Nina fez :

TAREFAS QUE EXIGEM AUTODISCIPLINA	NIVEL DE DIFICULDADE
Lavar as louças	2
Fazer compras de supermercado uma vez por semana	3
Exercitar-se duas vezes por semana	4
Dar uma olhada nos classificados todos os dias.	5
Ligar para agendar entrevistas de emprego	6

Ir para uma entrevista de emprego	7
Preencher um formulário de pedido de emprego	7
Gastar todo o dinheiro das despesas domésticas semanais em despesas domésticas e não comigo	8
Participar de um programa de treinamento de emprego	8

Tente concluir pelo menos um item da hierarquia por semana. Você pode optar por fazer de alguns destes itens partes de sua rotina. Depois de ter concluído todos os itens, faça ser uma prática comum sentar-se a cada semana e definir metas. Mantenha seus ganhos. Não escorregue de volta para seus velhos modos indisciplinados.

9 - *Se você tem dificuldade em controlar suas emoções, desenvolver a técnica de time out/dar um tempo*. Técnicas de time out são particularmente úteis para controlar a raiva. Quando você está prestes a agir com raiva, elas te ajudam a parar e sair da situação antes de desabafar seus sentimentos. Depois de ter recuperado o controle, você pode fazer uma decisão racional sobre a possibilidade de expressar a sua raiva.

O que nós queremos que você faça é aprender a usar a sua raiva crescente como uma deixa para investir em uma estratégia de controle . Utilize a seguinte escala para avaliar a sua raiva.

ESCALA DE RAIVA:

0 Nem um pouco irritado

2 Ligeiramente irritado

4 moderadamente irritado

6 muito irritado

8 extremamente irritado

Sempre que a sua raiva for4 ou superior na escala de 0-8, use a técnica de “dar um tempo”/time out. Nós queremos que você se desculpe e saia da situação. (Você pode dizer a outra pessoa algo como: "Me desculpe, mas eu preciso ficar sozinho para pensar por um momento. Vamos acabar com essa discussão em poucos minutos.") Se deixar a situação for impossível, começar uma contagem para si mesmo no mesmo lugar. Conte para si mesmo até que a sua raiva atinja um valor abaixo de 4 na escala.

Uma vez que sua raiva é gerenciável, passe algum tempo refletindo sobre como você deseja responder a situação. Você pode decidir expressar sua raiva para a pessoa. Mas faça de forma adequada, de forma assertiva. Seja calmo e controlado no momento de expressá-la. Não ataque a pessoa. Exponha o que a pessoa fez que te incomodou.

Por outro lado, você pode decidir, mediante reflexão, não expressar a raiva. Afinal, quantas vezes você já explodiu de raiva e se arrependeu depois?

10 - *Se você tiver Auto Intitulação Dependente, faça uma hierarquia de tarefas , graduada em termos de dificuldade . Aos poucos, comece a fazer as coisas que você permitir que outras pessoas fizessem para você. Comece provando para si mesmo que você é competente*. Queremos que você construa sua competência. Ou seja, nós queremos que você enfrente a Armadilha Dependência subjacente.

Faça uma lista das vantagens e desvantagens de manipular as pessoas ao seu redor para cuidarem de você. Como isso afeta o seu senso de Si? Como isso afeta a vida das pessoas ao seu redor?

Foi fácil para Nina listar as vantagens. Ela conseguia que as coisas fossem feitas para ela. Outras pessoas faziam melhor, e ela conseguia o que queria. Foi mais difícil para ela enfrentar as desvantagens.

NINA: *Eu sinto trás todos. Eu ainda não consigo fazer as coisas que as pessoas com metade da minha idade conseguem fazer. Quero dizer , adolescentes conseguem arranjar emprego e aprender coisas*.

Há uma tremenda perda de auto-estima como conseqüência desta armadilha. Você simplesmente não pode fazer progressos em se alinhar com seus pares. Sua dependência desgasta os outros e é prejudicial para si mesmo.

Conte com a ajuda de pessoas próximas a você para gradualmente pararem de fazer tudo para você. É importante ter aqueles que reforçam a sua armadilha envolvidos e assumir a responsabilidade gradual de sua própria vida.

Exercite-se com a hierarquia de tarefas e lentamente, suba na hierarquia. Faça as tarefas mais fáceis primeiro e depois siga até as mais difíceis. Construa um senso de autonomia e competência.

Você tem duas armadilhas: Dependência e Auto Intitulação. Você precisa enfrentar ambas. Siga as técnicas de mudança descritos no capítulo para Dependência também.

Aqui estão algumas diretrizes para ajudar *outras* pessoas a superarem Auto Intitulação:

AJUDANDO ALGUÉM QUE VOCÊ CONHECE A SUPERAR PROBLEMAS COM LIMITES:

1. Identificar suas fontes de alavancagem. O que você tem de que ele/ela valoriza? Seu respeito? Dinheiro? Um emprego? Amor?

2. Até que ponto você está disposto a chegar para mudar? Você estaria disposto a deixar o seu parceiro? Despedir um empregado?

3. Aproxime-se da pessoa com Auto Intitulação e expressar suas queixas não-atacando. Pergunte se ele/ ela está ciente de como você se sente. Será que ele/ela está disposta a trabalhar para mudar?

4. Se ele / ela está disposta, percorram as outras etapas deste capítulo juntos.

5. Se ele / ela não é receptivo, diga a ele / ela as consequências se ele / ela não tentar mudar. Tente criar uma hierarquia de conseqüências negativas. Comece a implementá-las uma de cada vez , até que a pessoa auto intitulada esteja disposta a trabalhar com você. Tente criar empatia com o quão difícil é para ele / ela mudar, mas mantenha-se firme.

6. Lembre-se que muitas vezes é impossível conseguir que alguém com este armadilha mude. Se você não tem poder/influencia suficiente, você provavelmente não terá sucesso. Esteja preparado para aceitar o preço de levar a cabo a sua decisão de mudar. Faça uma lista das vantagens e desvantagens de forçar uma mudança, provocando conflito e a possibilidade terminar seu relacionamento. Faça uma escolha consciente .

Ambos, Mel e Nina, estão entre as pessoas incomuns com esta armadilha que são capazes de mudar. O que os fazem diferente? Seus parceiros eram , certamente, um fator. Ambos tinham parceiros que estavam dispostos a deixá-los e ambos tinham parceiros que eles amavam. O amor é a alavancagem.

Pare de esperar que seu parceiro auto intitulado mude. *Você* precisa mudar. Aprender a lidar com um parceiro intitulado é uma habilidade que você provavelmente pode dominar. Basicamente, a habilidade é o *estabelecimento de limites*. Pessoas Auto Intituladas são narcisistas. Eles não têm empatia, culpam os outros e se acham no direito de ter mais do que realmente dão. Ele nunca irá construir os seus próprios limites. Você terá que estabelecer os limites para ele.

Quando Katie começou o tratamento, ela acreditava que se apenas ele pudesse ver o quanto seus casos a machucavam ele iria parar . Ela continuou mostrando-lhe sua dor.

KATIE: *Eu não conseguia entender isso. Eu nunca iria machucá-lo assim. Eu não seria capaz de suportar vê-lo sofrendo assim. Quer dizer, houveram momentos em que eu quase cometi um suicídio. Eu simplesmente não conseguia entender como ele podia ver o quanto estava me machucando e continuava tendo casos.*

Katie tinha que aprender que sua dor *nunca iria parar* Mel. Você tem que aprender isso também. Demonstrações de dor são quase sempre inúteis com uma pessoa Auto Intitulada.

O que você tem a fazer é estabelecer limites. Use todas as alavancagens que você tem. Quando Katie disse a Mel que iria deixar o casamento a menos que ele iniciasse uma terapia, ela estava usando a alavancagem para estabelecer limites. Claro, o trabalho de Katie não tinha terminado. Estava apenas começando. Durante a terapia, Mel tentou evitar mudar de qualquer maneira que podia. Ele continuou tentando culpar Katie, para que ela fosse aquela que desistisse.

Katie tinha que se afirmar constantemente. Ela teve que aprender a dizer: "O seu comportamento é inaceitável", e manter sua palavra. Ela teve que estabelecer limites em cada aspecto de sua vida - desde dizer a ele: "Se você tiver outro caso eu vou deixar você" até "Se você deixar suas roupas sujas no chão em vez de colocá-las no cesto, eu não vou lavá-las." Katie tinha que parar de deixar Mel manipular com sua culpa. Ela teve que parar de pedir a ele permissão para viver sua própria vida. Quando ela queria sair com os amigos ou freqüentar uma aula de noite, ela teve que ir em frente e fazê-lo, independentemente do que Mel dissesse.

Isto não quer dizer que Katie se tornou má com Mel. Em vez disso, ela aprendeu a levar ele a ser calmo e controlado. Na verdade, Katie tornou-se muito mais agradável. Isso porque a relação entre o dar e receber ficou mais equilibrada fazendo com que ela se sentisse menos irritada.

No fundo, Mel pedia limites para Katie. Eles fizeram com que se sentisse mais seguro e protegido. E ele começou a respeitar Katie, o que ele queria também.

ALGUMAS PALAVRAS FINAIS

Estudos demonstraram que quanto mais angustiados estão os pacientes quando vêm para a terapia, é maior a probabilidade de mudança. Para o seu bem, nós esperamos que você esteja em algum perigo. Nós esperamos que você encontre algum motivo para superar sua Auto Intitulação. Enquanto você não o fizer, nunca vai conseguir realizar o seu potencial para o amor e o trabalho.

17

A FILOSOFIA DA MUDANÇA

Traduzido livremente por Fabian Dullens

SETE PRESSUPOSTOS BÁSICOS

O processo de mudança é uma tarefa difícil. Observamos pacientes todos os dias lutando para superar padrões profundamente arraigados. Também passamos por este mesmo processo de crescimento nós mesmos e observarmos como isso pode ser frustrante para os nossos amigos e familiares.

Sabemos como os livros de auto-ajuda, incluindo este, provavelmente, pode fazer a mudança parecer mais fácil do que realmente é. Gostaríamos que houvesse alguma maneira de prepará-lo totalmente para os altos e baixos do crescimento. Nós queremos que você encare a mudança como um processo irregular. Os pacientes sempre nos dizem que ele é "um passo para frente e dois passos para trás". Há muitos obstáculos que você pode esperar encontrar na tentativa de mudar. O Capítulo 5 descreve muitos deles e oferece soluções.

Nós temos uma filosofia subjacente a nossa abordagem para mudar isso que inclui várias suposições básicas . Não temos como provar essas crenças , exceto para dizer que encontramos a mudança mais fácil quando assumimos essas crenças como verdades. Em primeiro lugar, acreditamos que todos nós temos uma parte de nós que quer ser feliz e realizada . Às vezes, esse processo é chamado de auto-realização. Supomos que este "lado saudável" de alguma forma foi enterrado sob anos de negligência , subjugação , abuso , crítica e outras forças destrutivas. O processo de mudança envolve despertar esse lado saudável e dar-lhe esperança.

Em segundo lugar, assume-se que há várias "necessidades" básicas ou desejos que vão levar a maioria de nós a ser mais felizes se eles forem satisfeitas : a necessidade de se relacionar e de se sentir conectado a outras pessoas , a necessidade de independência, de autonomia , a necessidade de nos sentirmos desejáveis, competentes, bem sucedidos, atraentes , que “valemos a pena", necessidade de sermos "boas" pessoas entre nossos pares; a necessidade de expressar o que queremos e o que sentimos aos outros, para nos afirmarmos; a necessidade de prazer, diversão , criatividade - para defender os interesses , passatempos e atividades que nos gratificam; e a necessidade de ajudar os outros , para mostrar preocupação e amor . Vamos discutir essas necessidades com mais detalhes mais adiante neste capítulo.

Um terceiro pressuposto básico na abordagem dos esquemas é que as pessoas podem mudar suas características básicas. Algumas pessoas são céticas sobre este processo. Eles acreditam que a nossa personalidade básica é determinadas até o fim-de-nossas infâncias , ou mesmo antes, por nossa composição genética , e que uma grande mudança de personalidade na vida adulta é impossível ou improvável. Rejeitamos com firmeza esta idéia. Vemos as pessoas mudando todos os dias de forma muito fundamentais. No entanto , reconhecemos que mudar padrões básicos é extremamente difícil. Nosso temperamento herdado , junto com nossas experiências familiares e nossos primeiros pares, criam forças muito poderosas que agem contra a mudança. No entanto, embora nossas histórias de infância criam obstáculos fortes para mudar , eles não tornam a mudança impossível. Quanto mais destrutivas essas forças iniciais mais teremos que trabalhar para mudar as armadilhas de vida/ lifetrap e mais apoio precisaremos dos outros.

A quarta suposição é que todos nós temos tendências fortes para resistir à mudanças estruturais. Essa crença tem implicações importantes. Isso implica que é altamente improvável que vamos conseguir mudar uma armadilha de vida básica sem tomar uma decisão consciente de fazê-lo. A maioria de nós opera no piloto automático, repetindo hábitos de pensar, sentir, relacionar, e de fazer o que sempre fazemos ao

longo de toda nossa vida. Esses padrões são confortáveis e familiares, e é muito improvável alterá-los a menos que façamos um esforço concentrado, deliberado e persistente; se esperarmos por uma mudança fundamental que aconteça por si só, é quase certo que não mudaremos. Estamos condenados a repetir os erros do passado e de nossos pais e avós a menos que façamos esforços intencionais e prolongadas para alterá-los.

A quinta suposição é que a maioria de nós tem fortes inclinações para evitar a dor. Isto é bom e ruim. A boa notícia é que a maioria de nós gravita em torno de experiências que nos dão prazer e satisfação. A má notícia é que evitamos enfrentar situações e sentimentos que nos causam dor, mesmo quando enfrentá-los pode levar ao crescimento. Este desejo de evitar a dor é um dos obstáculos mais difíceis de mudar. Para modificar armadilhas de vida/lifetraps centrais, devemos estar dispostos a enfrentar dolorosas lembranças que despertam emoções como tristeza, raiva, ansiedade, culpa, vergonha e embaraço. Devemos estar dispostos a enfrentar situações que temos evitado em grande parte de nossas vidas, porque temos medo de que isso irá resultar em fracasso, rejeição ou humilhação. A menos que nós enfrentemos essas memórias dolorosas e situações ameaçadoras, estamos condenados a repetir os padrões que nos ferem. A maioria de nós coíbe sentimentos dolorosos; muitos pacientes deixam terapia em vez de enfrentar essas emoções. As pessoas tornam-se viciados/adictas em álcool e drogas para evitar esses sentimentos. Devemos comprometer-nos a enfrentar a dor a fim de mudar.

Sexto, não acreditamos que exista uma só técnica ou abordagem que será bem sucedida para todas as pessoas. Acreditamos que as abordagens terapêuticas mais eficazes são as integram e reúnem uma variedade de estratégias diferentes. No abordagem do esquema nós construímos, sobre técnicas cognitivas, comportamentais, experienciais, criança interior, psicanalítica e técnicas interpessoais, uma metodologia para ajudá-lo a mudar. Porque nós estamos combinando vários agentes de mudança poderosos, que acredita que mais pessoas serão ajudadas com essa terapia do que por outras terapias que utilizam apenas uma

ou duas dessas intervenções. Nós pedimos/aconselhamos fortemente que você procure abordagens e terapeutas que combinam vários modelos, em vez de apenas um ou dois. Apesar de não esperar ajudar a todos com a nossa abordagem esperamos ter mais sucesso do que com abordagens com uma única técnica.

CRIANDO UMA VISÃO PESSOAL

Nossa suposição final sobre mudança envolve a necessidade de criar uma visão pessoal. A mudança não é apenas a ausência de armadilhas de vida. Cada um de nós deve descobrir quem quer ser e o que quer da vida. Nós sentimos que é fundamental ter essa direção antes de ir longe demais ao longo do processo de mudança. Nós queremos que você possa olhar para além da eliminação de sua armadilha de viver /lifetrap individual a uma imagem do que o levará, finalmente, a se sentir pleno, feliz e auto-realizado.

Muitos de nós passam a vida com apenas um sentimento difuso de para onde estamos indo. Isso explica por que muitos de nós chegam a meia-idade ou aposentadoria se sentindo desapontado e desiludido. Nunca tivemos um amplo conjunto de objetivos fundamentais na vida para nos guiar. Seria como jogar futebol sem saber onde estão os postes da baliza ou pegar um avião sem saber seu destino. É fundamental para cada um de nós ter tal projeto. Os onze esquemas ou armadilhas de vida são obstáculos para alcançar nossos objetivos, pois eles não nos dizem o que cada um de nós precisa exclusivamente para ser feliz. Depois de desenvolver um conjunto de objetivos de vida, você pode começar a planejar passos específicos para chegar lá. Nós pedimos que você busque a mudança de forma estratégica, e não ao acaso.

Para criar uma visão pessoal, você deve descobrir a sua inclinação natural, que inclui os interesses, relações e atividades que inerentemente nos levam a sentir-se satisfeitos. Acreditamos que cada pessoa tem um conjunto inato de preferências pessoais. Talvez a tarefa mais importante que podemos realizar em nossas vidas é descobrir quais são esses desejos inatos. Nossas melhores pistas para reconhecer nossas inclinações naturais são as nossas emoções e nossas sensações corporais.

Quando estamos envolvidos em atividades ou relacionamentos que atendam as nossas inclinações naturais, nos sentimos bem. Nosso corpo é o conteúdo e nós sentir prazer ou alegria.

Infelizmente, muitos de nós são treinados quando crianças para ignorar nossas inclinações naturais e de fazer o que é esperado de nós. Somos forçados a ser fortes quando, por natureza, somos sensíveis, somos forçados a buscar remédios, quando a nossa preferência natural é para atividades ao ar livre, somos forçados a agir automaticamente/mecanicamente quando, por natureza, preferimos estimulação.

Nós poderíamos continuar e continuar com exemplos de como os pais e os professores, com as melhores intenções, encorajar-nos a ignorar nossas naturezas básicas. Naturalmente, não podemos perseguir egoisticamente somente aquilo o que nós queremos para sermos felizes. Temos de encontrar um equilíbrio entre as necessidades da sociedade e nossa própria realização pessoal. Não estamos defendendo uma filosofia de vida narcisista. No entanto, muitos de nós têm sido excessivamente socializados e treinados. Fomos longe demais na direção de fazer o que os outros esperam.

Muitos entre nós devem reverter este processo a fim de mudar. Devemos descobrir quem somos. Temos de descobrir o que nos faz feliz, sem depender exclusivamente daquilo que faz com que as pessoas ao redor sintam-se felizes. Embora nós não podemos, é claro, desenvolver esta visão para você, podemos orientá-lo através das perguntas que você precisa fazer para si mesmo. Nós já discutimos as principais necessidades que podem nos levar a felicidade. (Este foi o segundo pressuposto em nossa filosofia). Agora vamos aprofunda-los.

A primeira área de mudança envolve relacionamentos. Qual é a sua visão do relacionamento que você quer em sua vida? Esclareça as maneiras que você deseja se conectar com outras pessoas. Considere relacionamentos íntimos. Que tipo de relacionamento íntimo que você quer? O que é mais importante para você - paixão e romance, um companheiro, uma família? Quais são suas metas na busca de um

parceiro? Quão importante é a proximidade emocional para você comparada com a excitação sexual?

Os relacionamentos são quase sempre uma troca. Fazer trocas inteligentes é um problema para muitos de nós, porque estamos fora de sintonia com as nossas inclinações naturais. Muito poucos de nós alguma vez encontra um parceiro que nos fornece tudo que precisamos, então temos que fazer escolhas. O que é mais importante para você na escolha de um parceiro? Quais são as qualidades menos importantes que seria bom, mas o que você faria sem se você tivesse que? Por exemplo, você pode se deparar com alguém que você ama e se sente próximo mas não sentir paixão. Nós não acreditamos em um conceito de relação ideal que sirva para todos, você deve decidir o que sente que é melhor para você.

Que tipo de relações sociais que você quer? Que tipo de amigos? De que forma quer se envolver em no campo social? Qual o comprometimento que você quer ser para grupos da comunidade? Você quer participar de uma igreja ou sinagoga? Você quer estar envolvido no funcionamento das escolas ou no governo local? Você quer participar de grupos de apoio? Quanto você quer se socializar com as pessoas no trabalho? Estas são decisões que você terá que fazer usando suas inclinações naturais como guias.

As armadilhas de vida de privações emocionais, desconfiança e abuso, abandono e isolamento social são os maiores obstáculos para desenvolver o relacionamento do tipo que você quer em sua vida. A superação dessas armadilhas de vida permitirá que você se conecte com as pessoas em um nível mais profundo e mais satisfatório. Sua nova visão de relacionamentos irá guiá-lo na luta contra estas armadilhas.

A segunda área central de mudança é a autonomia. Qual é o melhor nível de independência para você? Naturalmente, você quer funcionar no mundo com um senso de independência e competência, com um forte senso de Si. Mas qual o nível de equilíbrio relativo entre autonomia e conexão vai fazer você mais feliz? Para algumas pessoas, passar a maior parte do seu tempo em atividades solitárias é muito

gratificante. Outras pessoas são mais felizes gastar uma parcela maior de seu tempo socializando e se relacionar do que estar sozinho.

A autonomia é um componente vital na busca de suas inclinações naturais. Trata-se de desenvolver um senso de identidade. Você é livre para ser quem você é. Se você prefere ser um músico, um artista, um escritor, um atleta, um mecânico, um performer, uma dona de casa, um viajante, um amante da natureza, um zelador ou um líder, você se sentirá livre para persegui-lo. Você não está com muito medo de aventurar-se no mundo. Você não vai perder-se em relações vivendo a vida de seu parceiro em vez de sua própria vida.

O terceiro componente da mudança é a auto-estima. Como a autonomia, a auto-estima, proporciona um contexto de liberdade. Em vez de ser bloqueado, você está livre. Os esquema de defectividade e fracasso são os obstáculos para alcançar a auto-estima. Sentimentos de inferioridade e vergonha o colocam para baixo, nos fazendo evitar ou desperdiçar as oportunidades. Sua vergonha é como uma nuvem negra e pesada que o envolve e vai deixa-lo incapaz de se mover – incapaz de se conectar, se expressar, satisfazer as suas necessidades, se sobressair.

Você quer escolher uma vida que melhora a sua auto-estima. Como você pode esforçar-se para se sentir bem sobre si mesmo, para aceitar a si mesmo sem ser excessivamente autopunitivo ou inseguro? Quais são os seus pontos fortes e como você pode desenvolvê-los? Quais são as **suas fraquezas/seus ponto fracos** que você pode corrigir?

A quarta área de mudança é a auto-afirmação e auto-expressão. Trata-se de pedir para ter suas necessidades satisfeitas e expressar seus sentimentos. Afirmando-se permitirá seguir suas inclinações naturais e obter prazer a vida. De que maneira você pode expressar quem você é?

Esquemas de Subjugação e Padrão Inflexível são obstáculos para auto-afirmação. Na subjugação, você abre mão de suas próprias necessidades e desejos inerentes a fim de ajudar os outros ou evitar retaliação. Com padrões inflexíveis, você desiste suas

necessidades e desejos a fim de obter aprovação e reconhecimento e para evitar vergonha. Realização e perfeição tornam-se seus objetivos na vida à custa da felicidade e satisfação.

Paixão, criatividade, ludicidade e divertimento podem ajudar a tornar a vida valer a pena. É importante às vezes ser capaz de se deixar levar para incluir excitação e prazer em sua vida. Se você negligenciar a auto-afirmação e auto-expressão, a vida fica pesada e você pode começar a se sentir desesperado. As suas necessidades e as de pessoas ao seu redor estão fora de equilíbrio. *Mudança envolve permitir a satisfação de suas necessidades básicas e inclinações sem desnecessariamente ferir aqueles que o rodeiam*.

A quinta área de mudança e crescimento, não menos importante do que as outras quatro, é a preocupação com os outros. Um dos aspectos mais gratificantes da vida é aprender a doar-se para as outras pessoas e empatizar com eles. A auto grandiosidade pode impedi-lo de mostrar preocupação com as pessoas ao seu redor. É bom contribuir com outro. O envolvimento social, a caridade, ter filhos e ser solidário com as crianças, ajudar seus amigos - isto envolve uma conexão com algo maior que si mesmo e sua vida individual. Como você pode contribuir para o mundo em geral?

Espiritualidade e crenças religiosas podem ser componentes importantes para sentir-se fazendo parte do mundo. A maioria das abordagens religiosas e espirituais compartilham uma ênfase na expansão/ampliação para além das preocupações estreitas de si e da família para o universo como um todo. Diversas formas de experiências religiosas fornecem essa dimensão adicional e realização.

Considere as áreas que temos mapeados de como você pode desenvolver a sua visão pessoal da vida. Os objetivos da vida são provavelmente universais: amor, auto-expressão, prazer, liberdade, espiritualidade, solidariedade, isto é o que a maioria de nós quer. No entanto, esses objetivos muitas vezes colidem. Por exemplo, a paixão pode entrar em conflito com a estabilidade, a autonomia com a intimidade, a auto-

expressão com a preocupação com os outros. Você terá que definir prioridades e escolher o equilíbrio que sente que é melhor para você. Nós pedimos que você incorpore elementos destes objetivos mais amplos à sua própria maneira e de acordo com suas próprias necessidades e prioridades específicas.

AUTOCONFRONTAÇÃO EMPÁTICA

Nós desenvolvemos um termo para descrever o que nós consideramos ser uma atitude saudável para a mudança: auto-confrontação empática. Mostrar compaixão por si mesmo, enquanto pressiona-se continuamente para mudar. Muitas pessoas criticam-se muito duramente quando não sentem que mudaram o suficiente ou são demasiadamente tolerantes e arrumam desculpas para ficarem de braços cruzados.

O processo de mudança é muito difícil, como já dissemos várias vezes . Acima de tudo, seja compassivo com você mesmo. Você está se esforçando para fazer o seu melhor . Seja compreensivo com suas limitações e falhas. Lembre-se que os esquemas são difíceis de mudar . É vital que você se lembre como foi que você se tornou do jeito que você é hoje. Lembre-se das origens de seus esquemas/armadilhas de vidas e tente criar empatia com você mesmo quando ainda era uma criança.

No entanto, também é importante se responsabilizar pela própria mudança . Muitos grupos de auto-ajuda têm sido criticados por incentivar seus membros a se sentirem como vítimas de seus pais sem ensiná-los a assumir a responsabilidade pela mudança. Nós pensamos que este é um risco grave. É de suma importância que você continue se confrontando. Seja persistente . Não fique adiando a mudança à espera de um momento mais conveniente. O melhor momento para começar a mudar é agora. Não importa quanto dano você sofreu quando era uma criança, isso não o exime de tomar a responsabilidade pela mudança. *Sofrimentos na infância explicam porque mudar é tão difícil e leva muito tempo mas não justifica que alguém permita a continuidade destes padrões destrutivos sem trabalhar duro para alterá-los.*

Seja honesto com você mesmo. Coloque um valor alto em enfrentar a realidade. Muitas pessoas se iludem segurando-se em ilusões sobre o que eles gostariam se ser ou em que eles gostariam que outras pessoas fossem. Eles não estão dispostos a

enfrentar a realidade de como são - de sua frieza, sua tristeza, sua raiva, suas ansiedades. Olhe para a realidade de sua situação. A auto-ilusão só vai levá-lo a continuar atuando de maneiras autodestrutivas e impedi-lo de ter relações genuínas.

Confronte-se para mudar em velocidade e nível que você possa lidar. Não podemos encarar tudo de uma só vez de modo que geralmente temos que enfrentar os esquemas/armadilhas de vida gradualmente. Tenha fé que você pode alcançar o lugar que você quer ir. A fé vai ajudá-lo a superar os fracassos e decepções antes de conseguir ter sucesso. Seja paciente. Se você persistir, você acabará por atingir a sua visão pessoal.

Infelizmente, algumas mudanças não podem ser realizada em pequenos passos. Eles exigem um salto de fé, um alto nível de risco. Às vezes temos que fazer grandes mudanças a fim de crescer que incluem deixar um relacionamento, mudar de carreira ou mudar-se para outra cidade. Conforme nos tornamos mais conscientes de nossas inclinações naturais e superamos nossos esquemas/armadilhas de vida, podemos ter de fazer grandes rupturas com o passado. Você poderá ter que abrir mão da segurança de padrões da infância/infantis a fim de crescer e se tornar o adulto que você quer ser.

CONTANDO COM A AJUDA DE OUTROS

É difícil mudar sozinho. A mudança é mais fácil quando você tem apoio. Estenda a mão para obter ajuda de pessoas que você ama. Deixe amigos e familiares apoiadores se envolverem. Diga-lhes o que você está tentando fazer e conte com essa ajuda.

Às vezes, amigos ou membros da família de apoio podem servir como mentores ou modelos para alcançar seus objetivos pessoais. Eles podem dar conselhos, orientação e inspiração. Conhecer alguém que já conquistou alguns de seus objetivos pode

tornar o processo mais real para você e pode lhe ajuda-lo a acreditar de que a mudança é possível.

Amigos e familiares de apoio são muitas vezes mais objetivo do que você é. Eles podem ajudá-lo a analisar as evidências, e estimula-lo a enfrentar as tarefas que você está evitando. Vai ser difícil para você mudar sem a ajuda de alguma pessoa que possa vê-lo de forma clara e realista, porque você vai ter dificuldade para enxergar suas próprias distorções.

Infelizmente, contar com a família e amigos, pode não ser uma opção para você. Você pode não ter a família e amigos ou eles podem ser muito perturbados e não serem de grande ajuda para você. Muitas vezes, os familiares podem reforçar seus esquemas/armadilhas de vida ao invés de ajudá-lo a altera-los. Se este for o caso, considere procurar ajuda profissional.

Existem outras circunstancias a considerar buscar ajuda profissional. Quando os sintomas são tão graves que eles interferem em seu funcionamento , quando você tem estado emperrado por um longo tempo e não sabe como mudar, quando se sente sem esperança de mudar, estes são momentos a considerar a obtenção de ajuda profissional. Considere quando você estiver passando por uma crise existencial , como o rompimento de um relacionamento de longo prazo ou a perda de um emprego, nestes momentos , você precisa de apoio e pode ser mais receptivo à mudança. Considere ajuda se você teve uma infância traumática , que inclui abuso emocional, físico ou sexual. Finalmente, se você estiver fazendo outras pessoas sofrerem por causa de seus problemas, então, a ajuda profissional é claramente indicada.

Se os sintomas são muito graves , a medicação psiquiátrica pode ajudá-lo. Por exemplo, você pode estar seriamente deprimido você se sentir inútil , seu comer e dormir são perturbados , você se sente mais lento , você não consegue se concentrar , você perdeu o interesse em coisas que costumavam dar o seu prazer, ou você está realmente fazendo menos. Você pode até mesmo ser considerado suicídio. Se você

tiver sintomas de depressão, especialmente se você se sentir suicida , procure ajuda profissional imediatamente.

Se os sintomas são muito graves, medicação psiquiátrica pode ajudá-lo. Por exemplo, você pode estar seriamente deprimido; você pode estar se sentindo inútil; sua fome e o sono estão perturbados; você se sente mais lento; você não consegue se concentrar; você perdeu o interesse em coisas que costumavam te dar prazer ou você está realmente fazendo menos. Você pode até mesmo considerar suicídio. Se você tiver sintomas de depressão, especialmente se você estiver pensando em suicídio, procure ajuda profissional imediatamente.

Você pode ter sintomas graves de ansiedade, tais como ataques de pânico, múltiplas fobias, sintomas obsessivo-compulsivos ou intensa ansiedade generalizada. Você pode estar tão temeroso de situações sociais que você as evita, causando estragos em suas vidas sociais e profissional. Se estes sintomas de ansiedade caracterizam você, buscar de ajuda profissional é aconselhável.

Você pode estar viciado em álcool ou drogas. Você pode ter "transtorno de estresse pós-traumático" em que algo do seu passado está te assombrando. Você pode ter flashbacks ou pesadelos ou você pode sentir-se entorpecido e distante. Ou você pode ter um transtorno alimentar grave, como bulimia ou anorexia. O seu desejo de perder peso é tão intenso que você come compulsivamente e depois tenta de alguma forma eliminá-los; ou você come menos, tornando-se perigosamente magra. De qualquer forma procure um profissional se você sofre destes distúrbios graves.

SELECIONANDO UM TERAPEUTA

Depois de ter decidido procurar ajuda profissional , você tem que lidar com a questão de que tipo de terapeuta procurar. Não há uma única resposta para todos. Em vez disso, selecione um terapeuta com credenciais adequadas. Em geral, nós acreditamos que é melhor ver um terapeuta profissional do que um não profissional . Afinal, você está confiando sua vida aos cuidados de outra pessoa. Você quer alguém bem treinado e que subordinado a um código de normas éticas. Apesar de sermos nós mesmos psicólogos , recomendamos também centros de atenção

psicossociais, psiquiatras e acompanhantes psiquiátricos , se eles tiveram experiência com o seu tipo de problema. Todas essas profissões exigem pelo menos um diploma universitário e uma licença do Estado . Ao selecionar um desses profissionais, é mais provável que você encontre um terapeuta com conhecimento adequado, formação clínica, vinculado a associações profissionais com elevados padrões e códigos de ética e prestação de contas ao público . Quanto mais graves forem seus sintomas , mais importante você escolher um desses profissionais.

Há também muitas escolas diferentes de terapia. Como dissemos no início deste capítulo, acreditamos que, geralmente, ser um erro selecionar um terapeuta comprometido com apenas uma abordagem ou modelo. Pensamos que os melhores terapeutas conseguem integrar uma variedade de técnicas e estratégias de acordo com as necessidades do paciente. É por isso que nós temos uma preferência por terapeutas integrativos.

É extremamente importante que você encontre um terapeuta com quem você estabeleça um vínculo emocional. Você quer alguém que seja acolhedor e que aceite você; que faça você se sentir seguro. Você quer alguém que seja empático e que te compreenda. Você quer alguém que pareça genuíno, alguém que você pode confiar. E alguém que consiga lidar com você, que estabeleça limites claros e o confronte quando você sair do caminho. Seja cético em relação a um terapeuta que sempre concorda com você e faz você sempre se sentir bem; que pareça frio ou distante; que é muito crítico com você ou que parece ter outros motivos para trabalhar com você.

Evite uma “química" inapropriada em terapia que pode ter sido gerado por seus esquemas/armadilhas da vida. Por exemplo, se você tiver o esquema/armadilha de vida de defectividade, você pode sentir muita atração por um terapeuta crítico, "superior"/arrogante, embora seja um vinculo destrutivo para você. Você estaria melhor com um terapeuta que pareça gostar de você e respeitá-lo. Se o seu problema é a desconexão, um terapeuta que é frio e distante não é a pessoa certa para você. Você precisa de alguém que vai empurrá-lo a se relacionar. Você não quer um

terapeuta que gere uma “química”, mas alguém que vai proporcionar um ambiente terapêutico para o seu problema particular.

Em certos aspectos você deseja um terapeuta que seja os pais você que nunca teve. Chamamos isso de "reparentalizaçao limitada" na terapia. Um dos aspectos da terapia envolve o fornecimento de um antídoto parcial para problemas na sua infância. Se você não recebeu carinho suficiente, seu terapeuta alimenta você. Se você foi excessivamente criticado, seu terapeuta irá apóia-lo e valida-lo. Se você teve pais que eram muito intrusivos, o terapeuta respeitará os seus limites. Se você foi abusado, o terapeuta o acolherá e protegerá.

Naturalmente, você não pode esperar que um terapeuta substitua totalmente os pais/cuidados parentais que você não teve. Isto é irreal. Não há tanta coisa que você poderá receber com a reparentalização em uma ou duas horas de terapia por semana. Na verdade, nós pedimos para você tomar cuidado com terapeutas que possam incentivá-lo a ser muito dependente deles ou que prometem um nível de suporte/apoio que não é profissional e vai além dos limites da psicoterapia.

Seu terapeuta também pode ser um modelo a seguir em uma área onde você está tendo dificuldade. Por exemplo, seu terapeuta pode ser assertivo onde você é tímido ou demonstrativo onde você está fechado. Seu terapeuta pode modelar formas eficazes de resolver problemas.

Nós também encorajamos você a participar de grupos de auto-ajuda respeitáveis. Programas de doze passos, tais como AA (Alcoólicos Anônimos), ACOA (Filhos Adultos de Alcoólatras), AL-ANON (familiares de alcoólatras), CODA (Codependentes Anônimos), NA (Narcóticos Anônimos) e OA (Comedores Compulsivos Anônimos) estão bem estabelecidos e reconhecidos nacionalmente. Estes grupos têm programas destinados a ajudá-lo a mudar de maneiras específicas.

Cuidado com os grupos "de culto". Estes são os grupos que têm líderes carismáticos, exigem que você recrutem novos sócios (proselitismo) e geralmente custam grandes somas de dinheiro para se filiar ou completar. Grupos de culto fomentam dependência e submissão. Os membros são levados a se sentirem especiais e que eles

têm um segredo que ninguém mais tem. Na realidade, os membros da seita são incentivados a permanecerem crianças, em vez de enfrentar as exigências da vida adulta. Eles são encorajados a seguir as regras do líder, em vez de descobrir suas próprias inclinações naturais. Se você está pensando em entrar para um grupo e não tem certeza se é respeitável, você pode consultar um dos profissionais de saúde mental mencionados acima ou ligue para suas respectivas associações profissionais.

Se você quiser uma indicação de um terapeuta perto de você com formação na abordagem Terapia Focada em Esquemas/lifetraps, não hesite em contactar-nos. Além disso, se você quiser compartilhar sua experiência com a nossa abordagem (positiva ou negativa), agradecemos o seu feedback. Conte-nos sua história pessoal. Embora não possamos prestar assistência psicológica direta pelo correio, nós realmente gostaríamos de ouvir de você como você passou pelo processo de mudança. Você pode escrever ou ligue-nos:

Jeffrey Young,PHD
Cognitive Therapy Center of new York
3 East 80th Street,Penthouse
New York, New York 10021
(Phone: 212 472 1706)

Janet Klosko,PHD
Cognitive Therapy Center of Long Island
11 Middleneck Road
Great Neck, New York 11021
(Phone: 516 466 8485)

REFERÊNCIAS

BECK, AARON T. (1998). Love Is Never Enough. New York: Harper & Row

BECK, AARON T. (1976). Cognitive Therapy and Emotional Disorders. New York: International Universities Press. Paperbound edition published by New American Library, New York, 1979.

BOWLBY, JOHN (1973). Separation: Anxiety and Anger. (vol. II of Attachment and Loss). New York: Basic Books.

BRADSHAW, JONH (1988). Healing the Shame That Binds You. Deerfield Beach, Fla: Health Communications, Inc.

BURNS, DAVID D. (1980). Felling Good. New York: William Morrow & Company, Inc.

FREUD, SIGMUND (1920). Beyond the Pleasure Principle: The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. (Volume XVIII: 1955). New York Basic Books, Inc.

HENDRIX, HARVILLE (1988). Getting the Love You Want. New York: Henry Holt & Company.